تخلص من عادتك

إيهاب كمال

تخلص من عاداتك

المؤلف:

إيهاب كمال

الناشـــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى

رقم الإيداع: 2012/1910

الترقيم الدولى: 977-977-5832-76-9



إيهاب كمال





على سبيل التقـديــــم



مـا هـى العـــادة؟

العادات فى اللغة جمع عادة وهو ما يعتاده الإنسان اى يعود الية مرارا وتكرارا، وتمثل العادات النشاط البشرى من طقوس أو تقاليد تستمد فى أغلب الأحيان من فكر أو عقيدة المجتمع وتدخل العادات فى كثير من مناحى الحياة مثل الفن والترفية والعلاقات بين الناس

من الناحية النفسية:

العادة نفسيا هى أنماط معتادة ومكتسبة ومتعلمة ومتكررة للفرد من السلوك وتحدث من ما قبل الشعور وليس بتفكير شعورى بشكل مباشر أو ملاحظ لانها لا تلتقى مع تحليل الذات. التعود هو تعلم بعد فترة من التعرض لمثير معين. وقد برزت بشكل جيد العادة فى دراسات علما النفس الوظيفيون والبراغماتيون.والعادة تتطور بعمل النشاط عدة مرات وان الخلايا العصبية فى الدماغ تخلق مسار ثابت صعب التغيير يجعلها تمر بسرعة عن القادح مثل مشاهدة التلفاز أو الاكل، والعادة ممكن تاخذ اياما أو سنوات حتى يعتادها الفرد اعتمادا على تعقيدها.

يقول علماء النفس ان العادة تتكون من ثلاثة عناصر مرتبطة ببعضها البعض.

العنصر الأول:

المعرفة (اى المعرفة النظرية بالشئ المطلوب عمله).

العنصر الثانى:

لرغبة (اى توفر الدوافع والحوافز والميل النفسى لعمل هذا الشئ).

العنصر الثالث:

المهارة (اى القدرة والتمكن من عمل هذا الشئ).

فإذا التقت هذه العناصر الثلاثة فى عمل من الأعمال فقد أصبح عادة، وإذا نقص واحد من هذه العناصر فانه يحول دون التعود على العمل.

من الناحية الاجتماعية:

العادات والتقاليد الاجتماعية أنماط سلوكية تختص جماعة ما حيث تتعلمها شفهيا من الجماعة السابقة مثل تقليد اوا حتفال بعيد معين. قد تصبح بعض العادات فى مجتمع معين جزءا من القانون الرسمى أو تؤثر على الدستور مثل عاد على اى جهة من الشارع يجب على المركبات ان تسير، العادات تكون بشكل غير مكتوب والفرق بين العادات - والتقاليد ان التقاليد تنشأ من تقليد جيل لجيل سبقه فى شتى المجالات وبالحذافير أما العادات فلا يشترط، والعادات والتقاليد تؤدى وظيفة اجتماعية بانها تقوى الروابط الاجتماعية والوحدة وتحيى المناسبات والأعياد أو الفولكلور. وقد تكون العادات والتقاليد ضارة بالمجتمع مثل الذهاب للعرافين والمنجمين.

■ ■ ■

1

سيكولوجية

تكوين العادات



كيف تتكون العادة؟

تكرار تصرف معين على فترة زمنيه يصبح عاده، أى أن التصرف الذى تكرره لمده ٦٠ يوم على الأقل سيصبح عاده. هذا التصرف سينطبع فى العقل الباطن (اللاوعى) وسنقوم به تلقائيا دون أن نشعر. العادات قد تكون جيده أو سيئه. من الأفضل أن نعمل على زراعه العادات الجيدة والعمل على محو العادات السيئة.

هناك بعض الطرق للتعامل مع العادات:

قوة الكلمه فى التعزيز:

تكرار عبارات أو كلمات بإستمرار سيعمل على إعاده برمجه العقل الباطن تبعا لما تعنيه هذه الكلمات بالسلب أو الإيجاب. لذلك يجب أن يكون التعزيز بإستخدام كلمات إيجابيه. تجنب إستخدام كلمات مثل " ساحاول" أو " ربما أفعل" فهى تشجعك على التكاسل عن التنفيذ. كمثال تجنب إستخدام العبارات الآتيه: " أنا لا أريد أن أكون بصحه ضعيفه "، قل " أنا استمتع بصحه جيده وأتمنى أن تظل كذلك". هذه العباره بما تحتويه من مفردات إيجابيه ستتردد فى العقل وتعزز الشعور الإيجابى داخلنا وتصبح عاده أن ننظر للأمور الحاليه والمستقبليه بإيجابيه. إذا

إستعملنا كلمه سأحاول فسيسجلها العقل ويصبح التباطؤ عاده. إن الفرد يعمل، ولا يحاول فقط أن يعمل. لذلك يجب إستخدام الكلمات الإيجابه مثل" سانفذ" أو " سأعمل" أو " سأحقق "..إلخ.

الشئون الماليه:

النقود لها روحها، بل إنها أقوى أداه فى العالم. إذا لم تعرف كيف تديرها بصوره صحيحه ستنتهى بعادات مدمره. قد تكون العادات سيئه مثل الإسراف أو البخل أو المقامره..إلخ. على الأباء تعليم أبنائهم كيف يدخروا منذ طفولتهم. إن اداره النقود مهاره مهمه يجب تعلمها وزراعتها فى الشخصيه. ومن الأشياء التى يمكنك عملها لإكتساب مهارات إداره النقود هى الإحتفاظ بدفتر يوميه، تسجل فيه كل ما تنفقه خلال اليوم. ثم راجع ما سجلته فى هذا الدفتر مره كل أسبوعين. ستندهش عندما ترى ما أنفقته على أشياء غير مهمه بل ويمكن التخلى عنها تماما. إزرع فى نفسك الإعتدال فى الإنفاق لا تُبذر وتُسرف فى الإنفاق ولا تُقتر على نفسك وتصبح بخيلا.

تجنب الشخص السلبى:

الشخص السلبى سيؤثر على عقلك وطريقه تفكيرك. إذا أحاط بك أشخاص سلبين من خلال تواصلك معهم ودون أن تشعر سينتقل إليك هذا الأسلوب السلبى. بذلك سيعاد برمجه عقلك الباطن وتصبح مثلهم.عندما يحدث ذلك ستتأثر بعادات هؤلاء الأشخاص ويصبح الكسل، التباطىء، فقدان الثقه فى النفس..إلخ من عاداتك. والعكس صحيح إذا خالط الأشخاص الأيجابيين. عندما يحيط بك أشخاص إيجابيين، نفس المبدأ سيحدث، التفاعل معهم سيزرع فيك العادات الإيجابيه.

■ ■ ■

2

كيف تبرمج
العادة لتغيرها؟



لتـغـيـيـر مـا بداخل النفس ينبـغـى التـخلص من العـادات السـيـئـة واستبدالها بالعادات الحسنة...

يقول الدكتور هيرون فينس: فى كتاب الأخلاق: كثيراً ما يعبّرون عن قوّة العادة بقولهم: (العادة طبيعة ثانية) يعنون بذلك: أن لها من القوة ما يقرب من (الطبيعة الأولى). والطبيعة الأولى هى: ما ولد عليه الإنسان وفُطر عليه، فكلُ إنسان خرج فى هذا العالم كآلة مجهزة بكثير من العُدد: عين تبصر، وأذن تسمع، ومعدة تهضم، وغرائز فطرية وهكذا، فهذا الذى وُلدنا عليه وورثناه من آبائنا وأجدادنا، هو طبيعتنا الأولى، وله سلطان كبير على الإنسان، فلو حاول أن يبصر بأذنه ويسمع بعينه ما استطاع، فهو لابدّ أن يكون خاضعاً لسلطانها.

وما يُدخله الإنسان على الطبيعة الأولى من التحسين والتقبيح هو ما يسمى (الطبيعة الثانية) أو العادة، ولها كذلك سلطان كبير، فالطريق الذى نختطّه لأنفسنا فى الحياة ونعتاد السير فيه، له من السلطان علينا ما يقرب من سلطان الطبيعة، فنحن أحرار فى السنين الأولى من حياتنا، لا سلطان للعادة علينا حتى إذا نمونا كان نحو التسعين فى المئة من أعمالنا ـ من لبس وخلع وأكل وشرب ونمط فى الكلام والسلام والمشى

والمعاملة ـ عادة نعمله بقليل من الفكر والإنتباه، ويصعب علينا العدول عنه، وتصبح حياتنا مجرد تكرير لأفكار وأعمال كسبناها فى أوّل عهدنا بالحياة...

ولا يخفى أن العادة كما تؤثّر فى نفس الإنسان بتوجيهه نحو الخير أو الشر، كذلك، قد تؤثر فى تقوية وتنمية مؤثر آخر، بحيث يصبح على الإنسان مؤثران فى توجيهه نحو الخير أو الشّر، وذلك فى الخيرات أو الشرور التى يكون لها فى نفس البشر ـ عادة ـ دافع خلقى نفسى من الفضائل النفسية أو الرذائل النفسية، فمثلاً صفة الوفاء تتأصّل وتنمو فى الإنسان بالتكرار فى الإلتزام بالوفاء، وصفة الجفاء أيضاً كذلك، وكذلك صفة البخل أو الكرم أو ما إلى ذلك، فمن عوّد نفسه على حالة الإنتقام أو التشفّى، تغلو فى نفسه هذه الحالة، ولا يكون الدافع الجديد له بعد ذلك إلى الإنتقام والتشفى. العادة مباشرة فحسب، بل قوة الغضب وضراوته للإنتقام أيضاً، وكذلك من عوّد فى نفسه حالة الوفاء ذكّى فى نفسه نور الوفاء، فحينما يلتزم بالوفاء بعد ذلك ليس دافعه الجديد العادة وحسب، بل وكذلك قوّة نور الوفاء فى قلبه. وكذا الحال فى باقى الفضائل والرذائل، بل لعلّ التعود على المصاديق الفعلية لهذه الصفات النفسية، تخلق أحياناً تلك الصفة فيمن لم تكن لديه، أو كان عكسها لديه.

ويؤيد هذه الفكرة ما ورد فى بعض النصوص حول ضرورة تغيير العادات السلبية بالتظاهر بحالات إيجابية كما ورد فى مضمون الحديث عن الإمام على رضي الله عنه: "إن لم تكن حليماً فتحلم بأنه من عاشر قوماً أو شك أن يصبح منهم" وهذا يجرى فى الصفات الإيجابية والسلبية على

حد سواء فالخير عادة والشر عادة والإنسان الواعى هو من يحاول أن يغير عادات السيئة بعادات حسنة.

وكم من إنسان يحمل فى نفسه عادات موروثة من التربية والبيئة ولا يستطيع تغييرها ـ كالتدخين مثلاً ـ مع العلم أنه مقتنع بضرورة تغييرها لخطورتها وضررها ولكنه لا يغيرها لضعف إرادته...

خطورة العادات:

إنَّ العادت السيئة من أخطر سلوكيات الإنسان، إذ أنها تمنعه من التقدم والكمال، فالمبتلى بكثرة الأكل والنوم تفوته الكثير من فرص النجاح، والمبتلى بعادة الكذب يفقد ثقة الناس والمُبتلى بعادة التسويف لا يحقق طموحاته.

بل أنَّ الإنسان قد يصير عبداً لعاداته، فالمدمن على المخدرات يصير عبداً لها.

فى الحديث عن الإمام على رضي الله عنه: "العادات قاهرات، فمن اعتاد شيئاً فى سرّه وخلواته فضحه فى علانيته وعند الملأ".

لكل ذلك كان تغيير العادات من أفضل العبادات، فعن الإمام على رضي الله عنه: "أفضل العبادة غلبة العادة".

كيف نغيّر العادات؟

إنَّ تغيير العادات يتطلب عدة أمور:

١- الإلتفات إلى خطورتها: كما تقدم سابقاً.

٢- مجاهدة النفس: فإنَّ التكرار المستمر لعمل معين يصبح سلوكاً ثابتاً فى شخصية الإنسان وتغييره ليس بالشىء السهل.

لذلك لابد من مجاهدة النفس ومحاربتها بشتى الطرق والأساليب لتغيير ما اعتادت عليه.

عن الإمام على رضي الله عنه: "ذروة الغايات لا ينالها إلا ذو التهذيب والمجاهدات". وعنه رضي الله عنه "بالمجاهدة يغلب سوء العادة".

وعنه رضي الله عنه: "غالبوا أنفسكم على ترك العادات وجاهدوا أهواءكم تملكوها".

ولمجاهدة النفس طرق عديدة أهمها: التصرف الذهنى والرفق بها.

فبسبب التكرار المستمر يعتقد العقل البشرى أنَّ هذه العادة جزء هام من سلوكيات الشخص فيعاملها مثل التنفس والأكل والشرب وأى عادة قوية أخرى، وهنا لن يستطيع الشخص تغييرها بمجرد التفكير فى التغيير أو بقوة الإرادة أو بالعالم الخارجى وحده، بل يجب عليه أن يغير معناه الذى كونه فى الفكرة الأساسية وبرمجة نفسه على الفكر الجديد، وتكرار ذلك أكثر من مرة، وبذلك فهو يمرُّ بنفس الخطوات التى كوَّن بها العادة السلبية لكى يضع مكانها عادة إيجابية.

فمثلاً لو أراد المدخن أن يقلع عن التدخين يجب عليه أن يعرف لماذا يدخن، ما هى الأوقات التى يشعر فيها أنه يريد أن يدخن، ما هى الأماكن التى يشعر فيها أنه يريد التدخين، ما هو الشخص أو الأشخاص الذين يذكّرونه بالتدخين... إلخ، ثم يعطى التدخين حقه الحقيقى وهو أنه عادة من أسوأ العادات التى ابتكرها الإنسان لكى يحطم نفسه، ويربط ذلك بالألم وبكافة الأشياء السيئة التى تحدث له بسبب التدخين، ويرى نفسه فى ذهنه وهو فى أصعب المواقف ولكنه لا يدخن، ويستمر فى برمجة نفسه بدون أن يقاوم التدخين، فلو شعر أنه يريد التدخين

فليدخن ولكن يجب يدرك ما يفعله فتصبح قراراً واعياً فيعطيها حقها مرة أخرى، وينظر إليها ويعرف تماماً ما تسببه له، ولو قرر الإستمرار والتدخين فيشعر بها وهى تدخل فى فمه وفى حلقه وفى صدره وتنتشر وتسبب له كافة الأمراض كما أنها حرام لأنها تؤدى بالعقل والجسد إلى التهلكة! وبذلك يربط الشخص الألم بالفكرة الأساسية فيحدث التسجيل فيكرر ذلك فيحدث التخزين فيكرر ذلك فتحدث العادة الجديدة وبذلك لم تصبح العادة القديمة بمفردها، فلو عادت مرة أخرى تماشى معها ولا تقاوم حتى لا تزيد قوة، ولكن تعامل معها بنفس الطريقة حتى تصبح العادة الجديدة أقوى وتحل محل العادة القديمة.

وهكذا مع عادة الأكل بدون حاجة أو مشاهدة التلفاز بدون سبب مهم أو العصبية الزائدة أو ضياع الحماس فى شىء إيجابى.

كما ترى الفكر قد يكون بسيطاً ولكنه قد يسبب لك العادات من نفس نوعها.

٣- المبادرة للتغيير: فإنَّ التسويف والتأخير والتعلّل والأعذار ويجذّر العادات فى النفوس فيصعب تغييره كحال المريض الذى يؤخّر علاج مرضه حتى يشتد ويقضى عليه.

ومن هنا كان من الضرورى الإسراع للتغيير فى فترة الشباب لأن العادات إذا تجذرت فى النفس صعب تغييرها، ولعل السبب الآخر لذلك هو: أنَّ الإنسان يتحدد - عادة - طريقه فى الحياة كاملاً خلال أربعين سنةً، ومن الواضح أن مناط الحياة وظروفها ومكتنفاتها له الأثر الكبير فى سنخ التربية.

هذا، إضافة إلى سبب آخر محتمل لذلك، وهو: أنَّ الإنسان يبلغ ذروة كماله المزاجى والفكرى فى خلال أربعين سنةً، ثم يتجه نحو التوقف، ثم

النقصان عادةً، فلو لم يفلح فى زمان ذروة القدرة وقوّة الإرادة، ضعف احتمال الفلاح بعد ذلك،

٤- استبدال العادات السيئة بالعادات الحسنة، فكما أن للعادات السيئة مراحل فى السلوك حتى تصير عادة وملكة فى النفس، فإنَّ للعادات الحسنة مراحل كذلك وقد يستصعب الإنسان فعل الخير فى المرحلة الأولى لكنه إن كرّر فعله يتحول إلى عادة، فتارك الصلاة يشعر بثقل عندما يصلى للمرة الأولى لكنه إذا اعتاد على ذلك تتحول الصلاة إلى عادة يستصعب تركها.

إن المشكلة لدى أكثر الناس أنهم حينما ينتبهون إلى أنفسهم يجدون أنهم مقيدون بعادات سيئة.

فمثلاً، لأننا نبدأ حياتنا من الطفولة، والطفولة ليست منضبطة، فنحن نكبر غير منضبطين.

ولما نكبر نتساءل، كيف نغيّر من عادة عدم الإنضباط؟

والمشكلة فى تغيير العادة أنه غالباً ما يتأتى الإخفاق من محاولة المرء تغيير عادة سيّئة بتركيزه على التصرّف غير المرغوب فيه بدلاً من التركيز على تصرّف جديد لإبدال الأول.

كثيرون هم الأشخاص الذين يقولون أنهم يودّون أن يتناولوا طعاماً سليماً لكنّهم لا يريدون "التخلّى" عن الأطعمة اللذيذة فبدلاً من أن يفكّروا فى ما لا يمكنهم الحصول عليه، يجدر بهم أن يفكّروا فى ما يستطيعون تناوله.

تغيير العادات القديمة ليس بالأمر اليسير، ولكنه ممكن. وهذا بحاجة إلى أن نركّز على الجانب الإيجابى من فوائد تغيير العادة إلى ما هو ضدها بدل التركيز على مضار العادة الموجودة.

تغيير الإدمان:

إنَّ الإدمان على شىء سلبى يُسبب للإنسان آثاراً خطيرة على المستوى الجسدى والنفسى والروحى.

ولا نقصد بالإدمان ما هو المعروف من الإدمان على المخدرات بل أنه شامل للإدمان على الحزن والخوف والإحباط واليأس والنكد وغير ذلك من الصفات النفسية السلبية. وهى صفات لا تقل خطورة عن الإدمان لأنها تؤدى إلى الموت المعنوى ثم الجسدى.

وعلاج الإدمان هو تغيير ما اعتاد عليه، ولكى يستطيع الإنسان تغيير العادات لابد أن يعرف كيفية تكوين العادات ليستطيع تغييرها.

ولكى تتكون العادات يمر الإنسان بعدة مراحل:

(أ) التفكير: فى هذه المرحلة يفكر الشخص فى الشىء ويعطيه انتباهه ويركز عليه وقد يكون ذلك بسبب فضوله أو أهمية بالنسبة له.

(ب) التسجيل: بمجرد أن يفكر الإنسان فى شىء يسجله المخ ويفتح له ملفاً من نفس نوع الفكرة، ويربطها بجميع الملفات الأخرى التى هى من نفس نوعها أو قد تكون مفيدة لها. والتسجيل هو المرحلة البسيطة التى يستطيع الإنسان أن يبتعد عنها ويغلق الملف لو أراد ذلك.

(ج) التكرار: فى هذه المرحلة يقرر الشخص أن يكرر نفس السلوك وبنفس الأحاسيس، فيدخن مرةً أخرى أو يشرب الخمر مرةً أخرى أو يشاهد التلفاز لساعات طويلة بدون هدف محدد أو يأكل وهو غير جائع أو أى شىء سواء كان ذلك إيجابياً أو سلبياً.

(د) التخزين: بسبب تكرار التسجيل تصبح الفكرة أقوى فيخزنه العقل بعمق فى ملفاته ويضعها أمامك كلما واجهت موقفاً من نفس النوع، وإذا أراد الشخص أن يتخلص من السلوك سيجد صعبة أكبر لأنها مخزنة بعمق فى ملفات العقل الباطن.

التخلص من العادات السيئة يحتاج الى قرار من نفسك:

كثيرات يعانين من سلوك متكرر، مثل «قضم الأظافر، التسويف والتردد، النهم فى تناول الطعام، العصبية»، لكن دائماً هناك صوتاً داخلياً يقول لنا: «مستحيل أن أتغير» أبعد هذا العمر أتوقف عن هذه العادة السيئة؟

الإجابة نعم مهما كانت العادة التى لا تعجبك تستطيعين بخطوات بسيطة أن تتخلصى منها.

فى البداية ما هى العادة قائلة: «إن العادة سلوك يتكرر عدة مرات، حيث نمارسها دون تفكير، بمعنى آخر تعتبر نوعاً من الارتباط الذاتى، فيمارسها الشخص دون وعى أو تفكير، لأن الناس يعتادون ويكتسبون عادات جديدة على أشياء كثيرة طوال الوقت تسهل عليهم الحياة «قيادة السيارة أو ارتداء الملابس» ولكن الخلل يأتى من العادات السلبية والتى نكتسبها من خلال:

١ ـ محاكاة الآخرين كالوالدين، الزوج، الأصدقاء.

٢ ـ الممارسة والتكرار لتصبح جزءاً منا.

٣ ـ ربط السلوك بأوقات وأماكن معينة «قهوة وحلوى».

٤ ـ برمجة من الإعلام... «خذ قسطاً من الراحة وتناول كيت كات».

أولاً: قررى ما تريدين بالضبط، وما الذى يمنعك من التوصل إليه الآن: فتركيزك على العقل هو ما يوصلك إلى ما تريدينه، فحددى الهدف ولا تنظرى إلى الخلف. وأفضل الطرق استخدام قوة الخيال للتخلص من السلبيات لأنها تعتبر واحدة من أهم الأدوات الرئيسية التى ستعينك على تحقيق هدفك، والخطوة الأولى لتحقيق ذلك، «أن تتعلمى كيف تستخدمين خيالك»، فأنت بحاجة إلى أن تتخيلى ما ستصبح عليه حياتك بعد أن تتخلصى من عاداتك السلبية، وكلما استطعت أن تستخدمى خيالك فى هذا الأمر، زادت فرص نجاحك.

ثانياً: قوى معتقداتك بشأن القدرة على التغيير: ما هى معتقداتك عن نفسك، نقاط القوة والضعف، ماذا تقولين عن ذاتك مثل «أنا أخاف من المرتفعات، أنا خجولة»، فكرتك عن ذاتك وقدراتك بناء عليها تشكلت.

ثالثاً: أوجدى قوة الدفع «الألم مقابل المتعة»، هناك قوة دافعة واحدة تقف وراء كل السلوك البشرى، هى قوة الألم والمتعة وهاتان القوتان تؤثران على كل حياتنا. فكل ما نفعله بحثاً عن المتعة وهروباً من الألم، وفى العادات السلبية نحصل على متعة قصيرة المدى مع ألم طويل

رابعاً: تعطيل النمط القديم.. اتخذى قرار التوقف فوراً، فطريقة التدرج غير صحيحة، ولتحقيق نتائج جديدة فى حياتنا لا يكفى أن نعرف ما نريد ونحصل على قوة الدفع اللازمة لتحقيق ذلك، بل يجب تغيير وتبديل أنماط السلوك السابقة لتحصلى على نتائج جديدة. فلا يمكن أن ترغبى فى الإقلاع عن أكل الشكولاته وأنت تأكلين علبة كاملة كل يوم. فلكى نغير عادة ما، نحتاج إلى إعادة برمجة عقولنا أو أدمغتنا. فبدلاً من

التدخين أو تناول المزيد من الطعام أو قضم الأظافر لاعتقادك بأن ذلك يساعدك على الشعور بالتحسن «بشكل مؤقت» فإنك تحتاجين إلى الالتزام بطرق عصبية جديدة فى المخ لتقررى ممارسة نوع جديد من التصرف أو السلوك يعطيك نفس الشعور بالراحة والسعادة، كالمشى.

خامساً: ابتدعى بديلاً جديداً يمنحك القوة.. الآن أنت بحاجة لملء الفجوة التى تركها النمط القديم بمجموعة من الخيارات الجديدة التى ستعطيك نفس مشاعر الغبطة للسلوك القديم، دون التأثيرات الجانبية السلبية مع الانتباه إلى استخدام نفس الجزء من الجسم المستخدم فى العادة القديمة. على سبيل المثال أن تبدلى سلوك القلق بالعمل المكثف، أو بخطة تضعينها لتحقيق أهدافك، وتستبدلين الاكتئاب بالتركيز على مساعدة الآخرين ممن هم بحاجة للمساعدة.

سادساً: كررى النمط الجديد حتى يصبح عادة ثابتة.. يجب أن تكيفى السلوك الجديد ليظل ثابتاً ويستمر لمدة طويلة، وأسهل الطرق لذلك إعادة السلوك وتكراره حتى يتم خلق سبيل عصبى ثابت. وإن لم تفعلى ذلك فسوف تعودين للنمط القديم مرة أخرى.

وتذكرى دائماً أنه غالباً ما تعوقك قراراتك وليست ظروفك عن تغيير عاداتك، فإذا اتخذت قراراً بالتغيير وأجريت بعض التغييرات فى خياراتك، فسيكون النجاح حليفك.

إحذر الرسائل السلبية

يذكر أنه كانت هناك ثلاجة كبيرة تابعة لشركة لبيع المواد الغذائية وفى أحد الأيام دخل عامل إلى الثلاجة..وكانت عبارة عن غرفة كبيرة... دخل العامل لكى يجرد الصناديق التى بالداخل.. فجأة وبالخطأ أغلق

على هذا العامل الباب، طرق الباب عدة مرات ولم يفتح له أحد.. وكان فى نهاية الدوام وفى آخر الأسبوع.. حيث إن اليومين القادمين عطلة. فعرف الرجل أنه سوف يهلك.. لا أحد يسمع طرقه للباب !!

جلس ينتظر مصيره.. وبعد يومين فتح الموظفون الباب.. وفعلاً وجدوا الرجل قد توفى.. ووجدوا بجانبه ورقة..كتب فيها.. ما كان يشعر به قبل وفاته.. وجدوه قد كتب: (أنا الآن محبوس فى هذه الثلاجة.. أحس بأطرافى بدأت تتجمد.. أشعر بتنمل فى أطرافى.. أشعر أننى لا أستطيع أن أتحرك.. أشعر أننى أموت من البرد..)

وبدأت الكتابة تضعف شيئاً فشيئاً حتى أصبح الخط ضعيفاً.. إلى أن أنقطع.. العجيب أن الثلاجة كانت مطفأة ولم تكن متصلة بالكهرباء إطلاقاً!

برأيكم من الذى قتل هذا الرجل؟..

لم يكن سوى (الوهم) الذى كان يعيشه.. كان يعتقد بما أنه فى الثلاجة إذن الجو بارد جداً تحت الصفر.. وأنه سوف يموت.. واعتقاده هذا جعله يموت حقيقة!

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن للرسائل السلبية الموجهة إلى العقل الباطن للإنسان تأثيراً فعالاً وخطيراً على أفكار الفرد ومعتقداته وبالتالى سلوكه وتصرفاته، فعندما يستقبل أحدنا رسائل سلبية تقلل من قدره ومكانته أو من مواهبه وأفكاره مثل:

- أنت لست أفضل من غيرك
- لا يمكن أن تنجح
- فكرتك غبية

- هل تعتقد إنك أذكى من الآخرين؟

- إن أحلامك مستحيلة التحقيق!

فقد يستسلم الفرد لهذه الرسائل ويصدقها فتدخل إلى العقل الباطن وترسخ فيه وتعمل ضد مصلحته ثم عند أى محاولة - بعد ذلك - للعمل والجد والانجاز والتميز ستظهر هذه الرسائل بشكل سريع لترد عليه قائلة: أنت لست أفضل من غيرك - لا يمكن أن تنجح... الخ، وبالتالى سيصاب الفرد بالإحباط واليأس لأنه اقتنع ذاتيا بالفشل والإخفاق.

سنشرح لك الآن كيف يعمل العقل الواعى والعقل الباطن

إذا اعتبرنا أن العقل الواعى هو معد برامج الكومبيوتر وأن العقل الباطن هو عقل الكومبيوتر فإن معد البرامج يجمع المعلومات من الخارج ويغذى بها عقل الكومبيوتر، فمثلاً لو أن معد البرامج يغذى الكومبيوتر بالرسائل التالية:أنا خجول... أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين، أنا عصبى المزاج.

فإذا ادخل هذا البرنامج إلى الكومبيوتر فإن الذى سيظهر على شاشة الكومبيوتر هو: أنا خجول...لا استطيع الامتناع عن التدخين.. أنا عصبى المزاج... فوظيفة العقل الواعى هو تجميع المعلومات وارسالها إلى العقل الباطن ليغذيه به،وهذا الاخير لا يعقل الاشياء فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد لا أكثر ولا أقل.

فأنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك، وأشد الأضرار التى يمكن أن تصيب الانسان هو ظنه السىء بنفسه.

والسؤال المطروح هنا: كيف يمكننى التغلب على الرسائل السلبية؟

وللإجابة عليه نقول: يبرز الحل فى:

- عدم القبول والاقتناع الداخلى بالرسائل السلبية
- الرد المباشر عليها بتفنيدها وبيان بطلانها بكل هدوء واتزان
- مباشرة العمل والانجاز فهو ابلغ رد عليها
- وهناك أسلوب حقق نجاحات مع بعض الشباب وهو الرد عليها من خلال السخرية والضحك، فعندما يقال لك: هل تعتقد انك أذكى رجل فى العالم؟ يمكنك القول: لا ولكنى قد أكون الثانى!

و نذكر أخيراً ما قاله د.هلمستر (ان ما تضعه فى ذهنك سواءا كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه فى النهاية)

تخلص من سلبياتك

تحقيق النجاح يتطلَّب التخلُّص من عاداتنا السلبية لماذا يستطيع بعض الأشخاص أن يحقِّقوا أهدافهم فى هذه الحياة ليشعروا بالسعادة، فى حين أنَّ البعض الآخر لا يستطيع الوصول إلى ما يريده؟.

إنَّ قدرتنا على تحقيق أهدافنا فى الحياة، تعتمد وبشكل أساسى على ما نقوم به فى كلِّ يوم؛ فعاداتنا اليومية هى التى تحدِّد ما إذا كنّا أشخاصاً قادرين على تحقيق ما نريده أو لا.مَن منا لا يرغب فى أن يكون شخصاً ناجحاً وسعيداً فى الحياة؟.

لكلِّ شخص منا أحلامه وأهدافه فى الحياة، إلا أنَّ الكثير من الناس لا ينجحون فى تحقيق هذه الأهداف.

فلماذا يكون البعض ناجحاً فى حين نجد أنَّ البعض الآخر غير قادر على تحقيق أهدافه؟.

يمكن أن تكون لعاداتنا القدرة على تحديد ما إن كنا أشخاصاً ناجحين أم لا.

وفى حال كنت من بين الناس الذين يتمتَّعون بعادات إيجابية وقوية، فإنه لا داعى لأن تشعر بالقلق إن شعرت بالفشل اليوم، كونك ستحقِّق النجاح على المدى الطويل.

ولا يعنى ذلك أنَّ العادات الإيجابية تحقِّق لك النجاح فى كلِّ مرة من دون تذوُّق طعم الفشل؛ إلا أنه على المدى الطويل لن يكون هناك أيُّ شك فى قدرتك على ضمان النجاح.

فى المقابل، فإنه فى حال كنت تتمتَّع بعادات سلبية قوية فإنك ستضمن لنفسك الفشل على المدى الطويل.

لماذا تعدُّ العادات مهمة؟

تعدُّ العادات من الأمور الأساسية التى تحدِّد نجاحنا أو فشلنا؛ وذلك كوننا نردِّد تصرفاتنا وأفعالنا وسلوكنا ذاتها كل يوم.

وعلى الرغم من أنَّ تصرفاً إيجابياً بسيطاً لن يغيِّر حياتك، إلا أنَّ ترديد ذات التصرُّف ألف مرة من المؤكَّد أن يكون له أثر مهم على حياتك.

ويمكن أن تتخيَّل الموقف؛ فعلى سبيل المثال، فى حال ذهبت إلى النادى الرياضى لمرة واحدة فقط، فإنه من المؤكَّد أن لا تلحظ أىَّ تغيير على حياتك.

ولكن إن كانت لديك عادة التوجُّه إلى النادى الرياضى لأكثر من مئة مرة ضمن فترة زمنية معينة، فلا شكَّ فى أنَّ هذا التصرُّف سيكون له تأثير واضح عليك.

والشىء ذاته ينطبق على الأمور المالية والصحية وعلاقاتنا مع الآخرين وعملنا ومهنتنا.

ضمان النجاح

هل فكَّرت بشكل عميق فى قانون «الزراعة والحصاد»؟

يقول الخبراء، إنَّ حياتنا كلها قائمة على الزراعة والحصاد، فنحن دائماً «نحصد» أو نحصل على ما «زرعناه».

ومن خلال «زراعة» السلوك الإيجابى والأفكار الإيجابية، فإنه من المنطقى أن تكون النتائج إيجابية.

كما أنَّ الشخص الذى يتمتَّع بروح عالية ونشاط ولديه هدف واضح منطقى فى حياته، فإنه لو واجه بعض الصعوبات فى الوقت الحالى سيحقِّق أهدافه على المدى الطويل.

إذ إنَّ عادات هذا الشخص الإيجابية ستدفعه إلى الوصول إلى ما يريده رغم المعوقات التى تواجهه.

«ضمان» الفشل

متى يمكن أن نقول بأننا «ضمنَّا» الفشل؟.

يقول الخبراء، إنه عندما تكون أفكارنا وعاداتنا سلبية، فإنَّ الفشل يمكن أن يكون هو النتيجة التى نتلقَّاها على المدى الطويل، إلا فى حال أخذنا قرارات واعية لتغيير عاداتنا السلبية.

ما هى العادات السلبية التى تتمتَّع بها؟

من الضرورى أن «تتخلَّص» من العادات السلبية التى تعيقك عن تحقيق أهدافك التى تريدها على المدى الطويل.

وتتمثَّل أول خطوة فى التخلُّص من أىِّ عادة سلبية فى تحديدها والتعرف إليها.

ومن خلال التعرُّف إلى العادة السلبية، فإنه يصبح من السهل مواجهتها.

ويعدُّ الكسل والمماطلة والخوف والخجل وعدم القدرة على المواجهة وغيرها من العادات السلبية من الأمور الأساسية التى تعيقنا عن الوصول إلى أهدافنا فى الحياة.

ويمكن أن تعمل هذه العادات على «قتل» الحلم الذى نريد تحقيقه وتمنعنا عن العمل بجدٍّ للوصول إليه وتحقيقه؛ كما أنها تدفعنا إلى تأجيل العمل إلى «أجل غير معروف».

ومن الأفضل أن نسعى إلى التوقُّف عن «تعزيز» هذه العادات السلبية فى حياتنا، ففى حال كنت من بين الأشخاص الذين يماطلون، حاول أن تأخذ الخطوة نحو التنفيذ مباشرة.

وعلى الرغم من أنَّ القول يمكن أن يكون هنا أسهل من التنفيذ، إلا أننا نستحقُّ أن نشعر بالسعادة ونحقِّق أهدافنا ونشعر بالرضا عن ذاتنا.

الإطالة فى التفكير السلبى له عواقب وخيمة:

إن الإسهاب المستمر والمنتظم فى الأفكار السلبية يرهقك بدنياً وعقلياً.

وفى بعض الأوقات يمكن أن يتركك منهكاً ومكتئباً، وفى حين أن التفكير الاستحواذى بالأفكار السلبية يمكن أن يكون عرضاً وممهداً للاكتئاب، هو ايضاً عرض لشىء مختلف تماماً.

هناك "فوائد" متعددة مشتقة من هذا السلوك:

١- إنه يزودك بطريقة لتعود إلى نفسك، إذا كانت الأمور تسير بشكل جيد وبدأت تشعر بأنك غير جدير بذلك، فإن هذه الأفكار تفيد كطريقة لتعاقب نفسك.

٢- إذا كنت غير مرتاح "بسعادتك"، فإن الأفكار السيئة تزودك بحزن كاف ليتكافأ مع السعادة، الى الدرجة التى تشعر فيها بأريحية أكثر.

٣- إن نقص التوجيه والعاطفة يساهم، غالباً، فى هذا السلوك، إذا لم يكن لديك شغف أو بؤرة اهتمام فى حياتك، فليس لديك أى شىء ليستنفذ انتباهك، فأفكارك حرة فى التجول، وما لم تقم بجهد واع لتفكر بشكل إيجابى، فإن أفكارك ستسهب فى السلبية التى حولك.

٤- قد يكون لديك حاجة ماسة لتهىء نفسك نفسياً لمفاجآت الحياة الصغيرة، فأنت لاتشعر أنك مجهز عاطفياً لتتعامل مع الأخبار السيئة، لذلك تهىء نفسك لتقلل من الصدمة، وبالإسهاب بالأفكار السلبية، تشعر أنك ستكون قادراً بشكل أفضل لتتعامل مع المواقف السلبية أكثر مما لو تكون بمزاج جيد وتستقبل أخباراً سيئة، بهذه الطريقة يكون التحول أقل ـ فأنت أصلا فى مزاج سىء على أى حال، وهكذا لايمكن لأى شخص أو أى شىء أن يسلبك مزاجك الجيد بشكل غير متوقع، فأنت ميال لتوقع الأسوء لهذا السبب بذاته، لديك حاجة ماسة لتكون جاهزاً نفسياً لصدمات وهزات الحياة، وتوقع الأسوء يزيل، أيضاً خيبة الأمل المحتملة.

افسح مجالاً لعادة التفكير بإيجابية: نحن نعيش فى مجتمع سلبى، ومحاطين بأخبار سيئة ابتداءً من صحيفة الصباح وحتى أحدث أخبار المساء.

بشكل عام، ثقافتنا ليست مشحونة بجو إيجابى، وكل يوم نقوم بخيار ما لنملأ عقولنا إما بأفكار إيجابية أو بأفكار سلبية، وللهروب من مجرى الأفكار السلبية، فأنت تحتاج لأن تفسح مجالاً لعادة التفكير بإيجابية.

إن الإسهاب فى الأفكار السلبية هو سلوك مكتسب، وماتم اكتسابه يمكن أن يتخلص منه، إن التفكير السلبى يشبه القطار الذى تزداد سرعته وقوته كلما تحرك مسافة أبعد.

أنت تحتاج لأن توقف تفكيرك فى أعقابه.

ومع الوقت، ستجد أن الأفكار غير المرغوب بها تذهب بسرعة وبسهولة كما أتت، إنها مجرد مسألة إعادة تدريب عقلك.

ابدأ بابتكار "رصاصات ذهنية" يمكنك إطلاقها على الأفكار السلبية، وراجع فى عقلك عدة أمور تستمتع بها بشكل حقيقى.

وعند أى وقت تتسلل فيه الأفكار السلبية، أطلق فكرة إيجابية عليها.

وتخيل الفكرة السلبية تنفجر كبطة من الصلصال، ومع الوقت ستفكر بشكل طبيعى بأفكار مفرحة وإيجابية دون حتى التفكير بها.

العب لعبة التحمل الذهنى: إذا وعدت بأخذ مبلغ مليون دولار على كل دقيقة يمكنك أن تفكر فيها بطريقة إيجابية، باستمرار وبدون أن تتسلل أية فكرة سلبية، فكم من النقود تعتقد أنه يمكنك أن تكسب؟ إن الشىء الوحيد الذى نمتلك جميعنا السيطرة الكاملة والمطلقة عليه هو أفكارنا، لذا، إذا كنت قادراً على السيطرة على أفكارك ولديك الحرية فى التفكير بما تشاء، فلماذا لاتفكر بأفكار إيجابية ومفرحة طوال الوقت؟

كيف تستخدم خط الزمن للتخلص من عاداتك السيئة؟

الخطوات:

١ ـ اطلب من العميل أن يرتفع فوق خط الزمن، وينتقل للماضى ثم ينزل فى الحدث (موقع رقم ٤).

٢ ـ نطلب من العميل أن يلاحظ المشاعر الموجودة فى الحدث، وإذا كان هناك اعتقاد سلبى أو قرار له نتائج سلبية قد تم اتخاذه أيضا، إذا كانت إجابة العميل " لا يوجد " نطلب منه تخيل الإحداث على شريط فيديو وأن يقوم بتحريك الشريط شريط الذكريات حتى يصل إلى لحظة اعتقاده أو قراره السلبى.

٣ ـ ثم نطلب من العميل أن يرتفع فوق خط الزمن ويذهب إلى موقع رقم (٣) فوق خط الزمن وقبل الحدث بفترة ومسافة كافيه وقبل بداية سلسلة الإحداث التى أدت إلى هذا الحدث ثم بعد ذلك نطلب من العميل أن ينظر باتجاه الحاضر، مع احتفاظه بالتعلم الايجابى من ذلك الحدث.

٤ ـ نسأل العميل " أين ذهبت المشاعر؟ هل اختفى (ذلك الاعتقاد أو القرار السلبى أيضا !).

٥ ـ ثم نطلب من العميل أن يرجع إلى موقع الحدث (موقع رقم ٤) وأن ينظر من خلال عينيه ليتأكد من المشاعر... هل زالت المشاعر أو اختفت؟ ومعها ذلك الاعتقاد أو القرار السلبى قد اختفى أيضا، حسنا ارجع إلى موقع رقم (٣) مرة أخرى.

٦- وأنت الآن فى موقع رقم (٣) تنظر باتجاه الحاضر، ارجع وأنت فوق خط الزمن إلى فوق نقطة الحاضر بالسرعة المناسبة التى تمكنك أثناء ذلك من إعادة تعديل وتقيم وترتيب كل الإحداث فى ضوء هذه الخيارات الجديدة، ودع الآن كل تلك المشاعر السلبية تذهب وتتلاشى، وحافظ على أن تكون فى موقع رقم (٣) لكل حدث وأنت متجه إلى الحاضر فوق خط الزمن مع احتفاظك بكل التعلم من الإحداث التى تخلصت منها ـ وتلاحظ أيضا أن كل

حدث يحتوى على مشاعر أو اعتقادات سلبية تخلصت منه يؤدى إلى أن كل الإحداث التالية لذلك يعاد ترتيبها بالصورة والوضع الجديد إلى أن تصل إلى نقطة الحاضر ثم انزل فى نقطة الحاضر وأرجع معنا فى الغرفة الآن. ".

٧ ـ الاختبار ـ بعد (كسر الحالة) " ماذا تشعر حول ذلك الاعتقاد القديم الآن؟ "

٨ ـ الاختبار للمستقبل " أريد منك أن تنتقل إلى المستقبل إلى وقت مناسب وغير محدد فى المستقبل، وتخيل انه لو حدث شىء مثل (الاعتقاد السلبى) فى المستقبل، كيف ستتصرف؟ " ثم نقول للعميل بعد أن نحصل على الإجابة الايجابية أن يرجع معنا إلى الحاضر.

غيّر معتقداتك السلبية عن ذاتك:

عندما تنظر إلى صورتك فى المرآة أى نوع من الأشخاص ترى؟! منَ الصعب أن تجيب عن هذا السؤال ولا سيما فى يوم تشعر فيه بالملل.

إننا ناقدون بارعون لأنفسنا، نعامل أنفسنا بشكل سىء، وبإمكاننا إيجاد الكثير من الأشياء الخاطئة فى أنفسنا، على الرغم من أن معظم المعتقدات السلبية التى نحملها عن أنفسنا لا أساس لوجودها فى الحقيقة، فنحن لسنا أنانيين فى واقع الأمر أو فظين أو قاسين أو كسولين أو عديمى التفكير أو سيئين أو بلا قيمة...

وأنا متأكد أن بإمكانك إضافة أفكارك الشخصية المفضلة إلى هذه القائمة.

لقد تعلمنا معتقداتنا عن أنفسنا فى سن مبكرة جداً، حيث اعتقدنا بكل ما نسمعه حرفياً. فعلى سبيل المثال إذا أُخبِرتُ بأننى غبى فى صغرى،

فمن الممكن أن أبقى محتفظ بهذا الاعتقاد حتى الآن، مع أننى قد أكون ذكى جداً، ولكن اعتقادى فى أعماقى بأننى غبى سوف يؤثر على كامل حياتى، وسأشك بقدراتى دائماً... إلى أن أغيِّر معتقداتى السلبية هذه.

والجدير بالذكر أن تغيير معتقداتنا السلبية عن أنفسنا يتمُّ بتوجيه عقولنا نحو المعتقدات الإيجابية عن أنفسنا.

إنه فى الحقيقة أمر فى غاية السهولة إذا أردنا ذلك؛ لأنه فى كثير من الأحيان يكفى أن نريد حتى نحقق ما نريد.

فعلى سبيل المثال: بدلاً من الاستمرار بالاعتقاد بأننى غبى (الأمر الذى يقلل من احترامى لذاتى)، سأُكذِّب هذا الاعتقاد وأنفيه بالقيام بالتأكيد الإيجابى التالى:

- تأكيد أنا ذكى: اصنع تأكيداً إيجابياً لنفسك.
- أكْثِر من القول: (أنا ذكى) قدر ما تستطيع.
- اكتبه وعلقه على الجدار، غنّه أثناء الاستحمام، استمر بترديده حتى تعتقد به... وقُم بأعمالٍ تُعزز هذا الاعتقاد.

وفى نهاية المطاف سيحل تأكيدك الإيجابى مكان اعتقادك السلبى.

اصنع تأكيدات إيجابية وذلك بأن تستمر فى القيام بها، وإلا فإنك ستعيش حياة مليئة بالسلبية وستشعر بانخفاض فى احترامِ الذات.

■■■



3

مراحل التخلص من العـــادة

لا يوجد بيننا شخص كامل، لكل منّا عيوب أو عادات سيئة نود التخلص منها. وحين نحاول التخلص من أى عادة، حسب ما يذكره الدكتور «سمولوود»، نحن نمر بست مراحل.

ولننجح فى التخلص من هذه العادة يجب أن نعرف هذه المراحل:

المرحلة الأولى: الجهل أو التجاهل

فى هذه المرحلة، قد تكون لم تتعرف على العادة السيئة التى ترغب بالتخلص منها بعد. قد يكون ذلك بأنك لم تلاحظها، أو أن غيرك لم يشعرك أن ينبهك له

لا أحد منا كامل، إبحث فى نفسك وكن صريحاً معها. لا بد وأن تجد عادة سيئة، حياتك ستكون أفضل بدونها. ويبقى السؤال هل حقاً أنت ترغب فى تطوير نفسك للأفضل؟ أو أنت غير مستعد لذلك. ولإخلاص وصراحة زملائك وأصدقائك، أيضاً، أهمية كبيرة فى هذا الموضوع. فصديقك هو المرآة التى من خلالها ترى عيوبك. ولا عيب أن تسألهم عما قد يضايقهم أو تصارحهم بما لا يعجبك من تصرفاتهم.

●●

المرحلة الثانية: التعرف

عندما يصارحك زميل بعادة سيئة لديك أو تكتشفها بنفسك، وتشعر بحاجتك للتغير. أنت تمر بالمرحلة الثانية من مراحل التخلص من العادات السيئة، غالباً مايرافق هذه المرحلة، الخوف من الفشل، وهذا يسبب إحباط وعدم الرغبة فى اتخاذ القرار من قبل الفرد. وقد يكون ذلك فى صيغة أسئلة مقاربة للتالية:

- ماذا سيقول عنى أصدقائى حين أخبرهم أنى سأقلع عن هذه العادة؟
- كيف ستكون ردة فعل من حولى عندما أبدأ بالتصرف بطريقة مختلفة؟
- ماذا لو فشلت؟

كيف سأتمكن من الإختلاط بمن كانت أمارس معهم تلك العادة بعد أن أقلع عنها؟ لا توجد ضمانات للنجاح فى كل ما نفعله، ولكن ما يساعدنا على النجاح والإنجاز هو الإصرار والعزيمة. الأسئلة السابقة وغيرها لن تتعرف على الإجابة الصحيحة لها إلا بعد أن تبدأ العمل، وتذكر أن ما ترغب بتغييره يسبب لك ضرر وتركه لا بد وأن يجلب لك فائدة أو مصلحة.

المرحلة الثالثة: التحضير والتخطيط

بعد أن قررت أن تغير عادة، لا بد وأنك تمر بهذه المرحلة. تبدأ تفكر كيف ستغير هذه العادة، ومتى سيكون ذلك.

نحن نخطط لكل عمل نفعله، ولكن الذى يختلف درجة إنشغال المخ بالتفكير فى التخطيط. لتبسيط الفكرة سأعطيك مثال:

حينما تقرر شراء علبة علك، لبان، أنت تخطط. ولكن كون اختيار العلك شىء بسيط، لا يكلفك سوى ربع ريال، وقد تكون كررت عملية شراء العلك بشكل يومى. تأخذ العملية منك ثانية أو أجزاء من الثانية وقد لا تشعر بنفسك وأنت تفكر فيها.

لكن عندما تقرر شراء سيارة أو حاسب آلى، أنت أيضاً تخطط ولكن التخطيط يأخذ منك أيام وربما أشهر. لأن الموضوع ليس سهلاً ويكلفك آلاف الريالات. وكذلك قرار الإقلاع عن عادة، هو موضوع قد يغير مجرى حياتك. ويترتب عليه أشياء كثيرة. فلذا يجب عليك أن تشغل عقلك وفكرك وتبحث عن أفضل الطرق للإقلاع عن العادة. وتذكر أن الوقت الذى تقضيه فى التخطيط والبحث ليس وقتاً ضائعاً، بل قد يعنى نجاح أو فشل عملية التغيير. يمكنك الحصول على كتاب أو سؤال مجرب عن أفضل الطرق للتغيير.

المرحلة الرابعة: العمـل

المرحلة التالية، هى بدأ العمل على عملية التغير. هذه المرحلة هى مربط الفرس، وبالبدء فيها تكون قد خطوت الخطوة الأولى فى التخلص من العادة السيئة..

المشكلة تكمن فى أن البعض يقضون وقتاً فى التخطيط ويضعون الخطة المحكمة للتغيير، ولكن يقتلها التسويف. حينما تتعرف على الطريقة المثلى للتخلص على العادة السيئة أبدأ العمل من وقتها. ولا تقل سأنتظر ليوم كذا حتى أقلع عن هذه العادة. ومن المهم أن تشرك زملائك فى هذا القرار، وتطلب منهم دعمك ومساندتك. أيضاً إتبع إسلوب العقاب والمكافأة مع نفسك.

المرحلة الخامسة: المتابعـة

أطول المراحل وقتاً وقد تكون أكثرها صعوبة، هى المتابعة. فى هذه المرحلة، ينبغى عليك أن تعى الأسباب التى قد تسبب عودتك للعادة التى أقلعت عنها، هل هى نفسية أو جسدية. وحاول أن تتجنب هذه المسببات.

حينما بحثت فى مرحلة التخطيط، لا بد وأنك تعرفت على الطرق التى تساعد الشخص على الإقلاع. حاول أن تتبع هذه الطرق وتطبقها فى حياتك. إحتفل مع نفسك بمرور أسبوع، شهر، سنة على آخر مرة تصرفت وفقاً للعادة السيئة. ولو حصل وأن أخفقت، تعرف على أسباب إخفاقك لتتجنبها فى محاولة الإقلاع التالية.. ولا تيأس..

المرحلة السادسة: التخلص

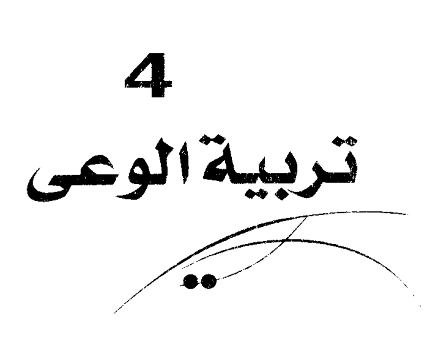
يذكر الدكتور «سمولوود» فى حديثه عن هذه المرحلة، أن هناك إختلاف بين المنظرين فى حقيقة وجودها. مجموعة تقول بأن الشخص يستمر فى مرحلة المتابعة لبقية حياتك، وآخرين يقولون أنه بمرور الوقت يتخلص نهائياً من العادة السيئة

طبعاً ذلك يختلف بإختلاف الاشخاص، وبإختلاف العادة. فمثلاً فى التدخين قد يذكر لك البعض أنهم أصبحوا يتضايقون من رائحته بعد أن كانوا مدمنين عليه. ولكن سواء كان التخلص من العادة نهائى أم لا، يبقى عليك أن تتذكر دائماً أن تلك العادة كان لها أثر سىء فى حياتك، وأن حياتك أصبحت أفضل بدونها. ولو فى يوم من الأيام فى لحظة ضعف عادت تلك العادة إليك، تخلص منها مرة أخرى.

■ ■ ■

4

تربية الوعى



هناك ثلاثة أشياء يجب أن تعرفها عن نفسك. لكن أولا يجب أن تعرف معنى الوعى الذاتى. الوعى الذاتى يعنى:

أن تفهم نفسك بصوره أفضل. الكثير منا لا يدرك تماما ما يوجد فى أعماق شخصيتنا. إكتشاف النفس يعتبر عمليه مستمره ليس لها نهايه. كلما إكتشفت ما هو داخلك كلما زادت قوه شخصيتك أكثر وأكثر، ستفكر أفضل، تتصرف أفضل وتنجز أفضل.

لتحسن وعيك بذاتك عليك بالتركيز على المناطق التاليه:

ما هى مواطن قوتك؟

كل فرد يولد فى هذا العالم لديه مواهب ومهارات متنوعة. كما إننا نتعلم الكثير مع مرور الوقت. نبدأ التعلم من الطفوله بملاحظة ماذا يفعل الآخرين. علماء النفس يسمون ذلك التعلم الإدراكى. هذا يعنى ملاحظة سلوك معين، ثم رؤيه النتيجة التى تحققت ثم إعاده إخراج هذا السلوك عندما تريد نفس النتيجة. بداية من هذا التعلم الأساسى، نبدأ فى إستيعاب المعلومات بوعى أو بلا وعى. بالرغم من أن المعرفة قيمة وقوة، إلا أن التخمة فى المعلومات أحيانا تمثل عائق يمنعنا من معرفة ما هو الذى نجيده من هذا الزحام فى المعلومات. إننا نجيد عمل عده أشياء،

ولكن لو أننا إكتشفنا المناطق التى نتميز ونتفوق فيها عندئذ سنكتشف مواطن القوه فى شخصيتنا.

ما هى مواطن الضعف؟

إنها حقيقه مقبوله إن كل فرد لديه مواطن ضعف جنبا إلى جنب مع مواطن القوه. الضعف قد يكون عيب شخصى فى شخص ما. مثل الخجل، الخوف أو عاده غير مرغوب فيها يكون قد إكتسبها مع الوقت. أى كان نوع الضعف علينا أن نتقبله كحقيقه موجوده فى الشخصيه. هناك من يخدع نفسه برفض حقيقه أن لديه نقطه ضعف أو بتجاهل ذلك. إذا كنت خجولا تقبل هذه الحقيقه ولا تنكرها أو تتهرب منها. إذا لم تستطع مقاومة الرغبه فى التدخين إعترف إنها نقطه ضعف فيك. تبرير نقاط الضعف لن يساعدنا فى التخلص منها. بمجرد أن أصبحت على وعى بنقاط الضعف فى شخصيتك، ستكتسب القوه للعمل فى التغلب عليها والتخلص منها. إذا تجاهلت أو أنكرت نقاط ضعفك ستظل حاملا عبئها ولن تفكر فى التخلص منها.

إعرف ما يعجبك وما لا يعجبك

كل فرد له ذوقه الخاص. كل فرد هناك ما يروق له ويعجبه وما لا يروق له ولا يعجبه. هناك مثل شائع فى عالم التجاره يقول " لولا إختلاف الأذواق لبارت السلع". لا يوجد ما يعيب فى أن ما يعجب أخاك لا يعجبك. إن ذوقك فى الإختيار هو ما يميز شخصيتك عن غيرك حتى لو كان أخاك. لا يوجد ما يسىء فى إختلاف ما يعجبك عن ما يعجب غيرك، كما عليك تقبل هذا الإختلاف. لا يوجد ما يعيب فى أن يكون لك رأى مختلف عن الآخرين لكن العيب فى محاوله فرضه على

الآخـرين. لا تجادل لتقنع الآخـرين برأيك. من الأفـضل أن تحـافظ على رأيك وفى نفس الوقت تحترم رأى الآخرين.

هناك شيئين يهتم الناس بهما، هما: كسب النقود والمحافظه على علاقات طيبه ومتناغمه مع الآخرين. إذا أردت أن تعيش سعيدا وناجحا، عليك بالتركيز على الإثنين معا. لتنجح فى ذلك عليك معرفه شخصيتك جيدا قوتها وضعفها لتحافظ على توازنها العقلى والنفسى ولتبقى على علاقات طيبه ومتناغمه مع الآخرين.

قوة العلاقة بين المعتقد والسلوك فى حياة الإنسان

ليس سهلا الغوص فى أعماق المعتقدات، والوصول إلى رؤية واضحة عن آثار المعتقد على الشخصية الإنسانية، وتفسير خفايا العلاقة الحميمة بين الروح والمعتقد، لكن الأكيد أن تاريخ المعتقد بدأ منذ اللحظة الأولى لوجود البشرية على وجه الأرض؛ ليدل بذلك على مدى الترابط بينه وبين الإنسان، وانه كان ولا يزال الهدف الرئيس من خلق الكائن الحى.

أما اللبنة الأولى فى بنيان المعتقد فهو التفكير، وكما عرفه العلماء فإن المعتقد جملة أفكار نشأت عند الفرد أثر ظروف خاصة، ساهمت تفاعلات البيئة والمجتمع والتربية والدين والتعليم فى صناعتها، من ثم اتجهت بمرور الزمن إلى مسار اليقين والجزم لتتحول إلى حقيقة لا تقبل الجدال، وإيمان يفرض على الإنسان ضرورة الدفاع عنها بشراسة بل معاداة من يخالفها، عندئذ تتحول الأفكار إلى قيم ومشاعر متأصلة فى داخل النفس يعد المساس بها انتهاك لحرمة من يسلم بها.

وأفكار المعتقد تصبح حالة جماعية حينما يلعب الفرد دورا كبيرا فى التأثير على الجماعة، تتشكل بعد ذلك فى صور: طقوس، وتعاليم،

وواجبات، ومبادئ، كما إنها تفرز مجموعة من التقاليد والأعراف والعادات ذات الطبيعة الشعبية أو الدينية أو القومية التى يتم ترسيخها فى قلوب وعقول أفراد الجماعة بشتى المصادر من معلومات ومشاهد ومواقف وأقوال ومرجعيات، يقابل ذلك نشوء عاطفة قوية بين الفرد ومحتوى المعتقد حينما يجد فيه ما يدغدغ مشاعره الإنسانية، ويغذى حاجاته النفسية، ويزرع مشاعر الأمان والطمأنينة، ويعزز ارتباطه بالمطلق (الخالق) على اختلاف أسماؤه، لتظهر بعد ذلك علاقة بين هذا المعتقد والنفس البشرية تتمركز فى أعماق الإنسان، فيتكاثر الأتباع والمريدون مما يولد لديهم الرغبة فى تقوية مبدأ الولاء والطاعة، وتعزيز مفهوم ايجابية ونفعية تلك المثل والمبادئ، وتأصيل أفضلية تلك المبادئ دون غيرها.

هذا يقود بدوره إلى استحالة تغيير المعتقد؛ أى الثبات عليه، فمن يؤمن بالمعتقد إيمان مطلق لا ينظر لأى دليل ينافيه؛ حتى وان كان محسوسا وله علاقة بالعقل أو العلم أو بمفاهيم المنطق إنما يقابل الأدلة بالتجاهل أو الحذف أو النظر إليها نظرة دونية.

ذلك الاقتناع الراسخ بما تحويه تلك المعتقدات على اختلاف درجاتها وتعدد أصولها سواء أكانت مكتسبة أو موروثة ليس بالضرورة دليل على صحة المبادئ والتعاليم المنطوية تحت ألوية المعتقدات، فعند اللجوء إلى العلم والعقل والدين والواقع كمعايير للحكم على صلاح أو فساد المعتقد، يتجلى للباحث عن الحقيقة أن المعتقدات أنواع بغض النظر ـ عن ما يقوله المعتقدون ـ فكما أن هناك معتقدات سليمة تسعى من أجل تحرير عقل الإنسان وحمايته من الوقوع فى براثن الظلام والحفاظ عليه فى

مختلف المستويات والدوائر، أيضا هناك معتقدات فاسدة أسرت الإنسان وجعلته عبدا لمبادئ ضالة منحرفة ووحش يفترس أخوه الإنسان.

لذا فإن الإنسان هو اللاعب الرئيس فى تكوين المعتقدات وتوجيهها نحو مختلف الاتجاهات، فإما تتسم بملامح التعصب والانغلاق والتطرف، وإما تتلون بصفات الانفتاح والتعددية ومرونة التعامل، وذلك كله بفعل الإنسان الذى يملك فنون إدارة المعتقدات والمهارات المتعلقة بها ليصبح بعد ذلك المرجع والقدوة لجاميع البشر المؤمنين بذاك المعتقد أو غيره. وقد لعب المسئولون عن بعض المعتقدات بما خلفوه عبر التاريخ من كتب وأقوال وتجارب دور سلبيا فى إدارة وتوجيه المعتقدات بالاتجاه الخطأ، حيث تضاءلت النزاهة الأخلاقية والعملية لديهم، وتلوثت النفوس بالفساد، وأصبحت المعتقدات مجرد جسر عبور نحو المصالح والمنافع الذاتية حينما تقاطعت المصالح الفردية مع مصالح الدول والأنظمة ليستخدموا النصوص والأحاديث المقدسة فى غير مواضعها، ويشطبوا من عقولهم مبدأ الأمانة فى نقل المثل والمبادئ والأفكار السليمة إلى البشر، لتصل إلى الأجيال المتعاقبة مشوه منقوصة ومحرفة تحمل فى طياتها تعاليم الزيف والضلال وتكون ضد مصلحة الإنسان ووجوده.

هذا ما حدث للمعتقدات الدينية لأن الأصول الرئيسة للأديان - على سبيل المثال - تدعو إلى الاعتقاد بحقيقة وجود الله الواحد الأحد خالق الكون والتسليم له، حيث ساهم أخلص البشر الأنبياء والرسل فى نقل هذه الأمانة للبشرية والتى دعمتها فطرة الإنسان قال تعالى: ﴿**إنا عرضنا الأمانة على السماوات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها واشفقن منها وحملها الإنسان إنه كان ظلوما جهولا**﴾ (الاحزاب، الآية ٧٢)، لكن الفترات اللاحقة والظروف المختلفة مهدت لانحراف الإنسان عن هذا

الخط الصحيح، وأدت إلى تشويه هذه الحقيقة الواضحة، وتفسير المعتقد بصورة مغايرة، أوصلت الإنسان إلى أدنى درجات الجهل والشقاء ظهرت نتائجها فى تقديس الحيوان والركوع للأصنام بل حتى عبادة الإنسان.

والمراحل المتعددة للتاريخ البشرى أثبتت أن المعتقد جزء رئيس فى الدين، ومكون أساس فى ثقافة المجتمعات والأفراد، وحاجة الإنسان للمعتقد حاجة أساسية بحيث تتضح تأثيراته فى أوقات الشدة والمصاعب، وتتمثل فى لجوء الفرد بصورة تلقائية للاستنجاد بالآيات والتعاليم والأحاديث المقدسة الموجودة فى دينه أو معتقده أو الاستغاثة بالقدوة أو المرجع أو الملهم، وكم يلعب إشباع الروح الإنسانية بالعبادات والممارسات الدينية دورا مهما فى تقليل جرائم الانتحار فى مختلف بلدان العالم، رغم أن بعض من ينتحرون قد تمكنوا من كل ما يحتاجونه فى حياتهم الدنيوية ووصلوا إلى قمة النعيم الدنيوى.

بل إن الأبحاث والدراسات أظهرت دور سلطة المعتقد على صحة الإنسان واندماجه فى مجتمعه وتفاعله مع بيئته، وابرز مثال ما تفعله الصلاة من تنشيط حركات الجسم وتوفير الصفاء الذهنى. وأيضا أكدت الدراسات الاجتماعية من جهة أخرى أن الوعى بأضرار المشروبات الكحولية، وتحذير الدين من عواقب معاقرته، والتعمق والنظر فى تجارب الآخرون، تؤدى إلى الاعتقاد بكراهية وحرمة الخمر، ومن ثم الابتعاد عنه نهائيا ليعيش الإنسان حياة مستقرة على الصعيدين الشخصى والأسرى.

أما على صعيد المجتمعات فإن بعضها تمارس طقوس ومعتقدات (السحر) التى تكونت نتيجة التأثيرات النابعة من عدة ثقافات، وديانات، وحضارات سالفة، وكان هدفها إبعاد الناس عن السياسة والحكم وتعميق

الجهل فى صفوفهم، فأصبح الناس يؤمنون بتأثيرها على الأموال والممتلكات حتى على الجسد، وصار الأفراد يتهافتون على دكاكين السحرة والدجالين، وينفقون أموالهم لتنفيذ طلبات ورغبات المشعوذين، بل الأمر تعدى إلى شراء مجلدات وكتب لتعليم السحر والعلوم الخفية.

أما المعتقد الدينى فهو أكثر أشكال المعتقدات عمقا وتأثيرا فى وجدان الإنسان والمجتمع والطائفة، وجزء من منظومة الدين العظيمة، والذى تبلوره التفسيرات والممارسات الثقافية والتنظيمية للإفراد والجماعات فيما بعد على ارض الواقع، فيكون إما وسيلة للخير والصلاح والفلاح، أو يصبح أداة للشر والعنف والإرهاب معتمدا بذلك على حجة التفويض والدعم الإلهى (الحرب المقدسة)، وتكون نتيجة هذه الحرب صور الخراب والاضطهاد والقتل والظلم فى كل مكان.

ذلك يمكن رؤيته فى عدة ظواهر تاريخية مثل: ظاهرة الحركة الصهيونية فى التجربة الدينية اليهودية التى ارتكزت على الغطاء الدينى من اجل اغتصاب أرض فلسطين، وهجرت وقتلت كثير من الناس، وسخرت الأموال ووسائل الإعلام لتحقيق هذه المخططات. من جانب آخر هناك ظاهرة الغلو والتطرف والإرهاب الدينى فى بعض بلدان العالم الإسلامى التى استسهلت دم الإنسان الذى كرمه الله، وسفهت العقل المسلم، وقادته إلى كل هذه الجرائم معتمدة بذلك على تفسيرات شاذة للنصوص الإسلامية المقدسة، وبالإضافة إلى ما سبق فإن دور رجال السياسة والدين والمال فى أمريكا ـ على سبيل المثال ـ فى صناعة ودعم المشكلات والحروب كالصراع العربى الإسرائيلى واحتلال العرق نابع من معتقدات منتشرة هناك تبشر بقرب ظهور المسيح، لكن فى المقابل تؤدى إلى تدمير الإنسان وإفساد البيئة وتخريب الحياة الإنسانية.

كل هـذه الظواهـر والأمـثلة تؤكـد على التـرابط الوثيق بين السلوك والمعتقد فى حياة الإنسان، وقوة تأثير المعتقد سلبا وإيجابا على الإنسان الذى يتشرب مبادئ المعتقدات نتيجة انصهار عدة أسباب كالثقافة، والدين، والأسرة، والعشيرة، والمجتمع عبر أزمنة مختلفة، لتصل فى النهاية للفرد وتكون كالقدر لا يمكن تغييرها والفكاك من قيودها، وخصوصا المعتقدات الدينية التى تصاحب أطوار الإنسان المختلفة، وتظهر فى جميع مظاهر حياته ومعاملاته وعلاقاته بالإنسان الآخر، أما حدوث التضارب والتناقض بين المعتقد وبين الشعور والسلوك - كما يعانيه بعض الناس - يدل إما على ضعف حجج ذلك المعتقد أو ضعف توجيه السلوك مما يفرض على الإنسان ضرورة استغلال العلم والعقل والدين من اجل تغييره أو تركه.

فى نهاية المطاف فإن كل ما سبق يدل على مدى حضور المعتقد فى حياة البشر وسطوته الكبيرة على تصرفات الفرد والجماعة، وعدم إمكانية عزله عن مصالح الإنسان النوعية، فهو الهوية الذاتية عن ما نتصور وانعكاس للأفكار والقيم فى خبايا النفس، وجزء من عالمنا الفكرى الذى يتكاتف الجميع لأجل تثبيته من أسرة، ومجتمع، ودور عبادة، وملاذنا الآمن فى مواجهة الغيبيات المستعصية والتيارات المادية والتقلبات الاجتماعية، وبغيابه نفقد الكثير ونصبح كالشجرة الجوفاء ضعيفة هشة ميتة لا قيمة لها فى وجه الرياح والعواصف.

البرمجة السلبية والإيجابية للذات

ان معظم الناس تبرمج منذ الصغر على ان يتصرفوا أو يتكلموا أو يعتقدوا بطريقة معينة سلبية، وتكبر معهم حتى يصبحوا سجناء ما يسمى "بالبرمجة السلبية "التى تحد من حصولهم على اشياء كثيرة فى هذه الحياة.

فنجد ان كثيرا منهم يقول أنا ضعيف الشخصية، أنا لا استطيع الامتناع من التدخين، أنا ضيف فى الإملاء، أنا...

ونجد انهم اكتسبوا هذه السلبية اما من الأسرة أو من المدرسة أومن الأصحاب أو من هؤلاء جميعا.

ولكن هل يمكن أن تغيير هذه البرمجة السلبية وتحويلها إلى برمجة إيجابية. الاجابة نعم وألف نعم. ولكن لماذا نحتاج ذلك.؟

نحتاج ان نبرمج أنفسنا ايجابيا لكى نكون سعداء ناجحين، نحى حياة طبية. نحقق فيها احلامنا وأهدافنا. وخاصة واننا مسلمون ولدينا وظيفة وغاية لا بد ان نصل اليها لنحقق العبادة لله سبحانه وتعالى ونحقق الخلافة التى استخلفنا بها الله فى الارض.

قبل ان نبدأ فى برنامج تغير البرمجة السلبية لابد أن نتفق على أمور وهى:

- لابد أن تقرر فى قرارة نفسك أنك تريد التغير. فقرارك هذا هو الذى سوفٌ ينير لك الطريق إلى التحول من السلبية إلى الإيجابية.
- تكرار الافعال والاقوال التى سوف تتعرف عليها، وتجعلها جزءاً من حياتك.

الآن أول طريقة للبرمجة الايجابية هى:

التحدث إلى الذات:

هل شاهدت شخصا يتحدث مع نفسه بصوت مرتفع وهو يسير ويحرك يديه ويتمتم وقد يسب ويلعن. عفوا نحن لا نريد أن نفعل مثله.

أو هل حصل وان دار جدال عنيف بينك وبين شخص ما وبعد أن ذهب عنك الشخص، دار شريط الجدال فى ذهنك مرة اخرى فأخذت تتصور الجدال مرة اخرى وأخذت تبدل الكلمات والمفردات مكان الاخرى وتقول لنفسك لماذا لم اقل كذا أو كذا...

وهل حصل وانت تحضر محاضرة أو خطبة تحدثت إلى نفسك وقلت. أنا لا أستطيع أن اخطب مثل هذا أو كيف أقف أمام كل هؤلاء الناس، أو تقول أنا مستحيل أقف أمام الناس لأخطب أو أحاضر.

ان كل تلك الاحاديث والخطابات مع النفس والذات تكسب الانسان برمجة سلبية قد تؤدى فى النهاية إلى افعال وخيمة.

ولحسن الحظ فانت وأنا وأى شخص فى استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات وفى استطاعتنا تغير أى برمجة سلبية لاحلال برمجة أخرى جديدة تزودنا بالقوة.

ويقول أحد علماء الهندسة النفسية: " فى استطاعتنا فى كل لحظة تغير ماضينا ومستقبلنا وذلك باعادة برمجة حاضرنا. "

اذا من هذه اللحظة لابد ان نراقب ونتنبه إلى النداءات الداخلية التى تحدث بها نفسك.

وقد قيل:

- راقب أفكارك لانها ستصبح أفعالا.
- راقب أفعالك لانها ستصبح عادات.
- راقب عادتك لانها ستصبح طباعا..
- راقب طباعك لانها ستحدد مصيرك.

وأريد ان أوضح بعض الحقائق العلمية نحو عقل الانسان ونركز خاصة على العقل الباطن.

ان العقل الباطن لا يعقل الاشياء مثل العقل الواعى فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد كلما تم استدعاوها من مكان تخزينها. فلو حدث أن رسالة تبرمجت فى هذا العقل لمدة طويله ولمرات عديدة مثل أن تقول دائما فى كل موقف.. أنا خجول أنا جخول.. أنا عصبى المزاج، أو أنا لا أستطيع مزاولة الرياضة، أنا لا استطيع ترك التدخين... وهكذا فان مثل هذه الرسائل ستترسخ وتستقر فى مستوى عميق فى العقل الباطن ولا يمكن تغيرها، ولكن يمكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة وايجابية.

وحقيقة أخرى هى أن للعقل الباطن تصرفات غريبة لابد أن ننتبه لها. فمثلا لو قلت لك هذه الجملة:" لا تفكر فى حصان اسود "، هل يمكنك ان تقوم بذلك وتمنع عقلك من التفكير. بالطبع لا فانت غالبا قد قمت بالتفكير فى شكل حصان أسود لماذا؟.

إن عقلك قد قام بالغاء كلمة لا واحتفظ بباقى العبارة وهى: فكر فى حصان اسود. اذا هل ممكن ان نستغل مثل هذه التصرفات الغريبة للعقل.

دعونا الآن نقدم لكم خلاصة القول وندع الدكتور ابراهيم الفقى يقول لنا كما ذكره فى كتابه قوة التحكم فى الذات القواعد والبرنامج العملى للبرمجة الايجابية للذات. يقول:

إليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن:

- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.

- يجب أن تكون رسالتك إيجابية (مثل أنا قوى. أنا سليم أنا أستطيع الامتناع عن...

- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.(مثال لاتقول أنا سوف أكون قوى بل قل أنا قوى).
- يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوى بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.
- يجب أن يكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماما.

والآن إليك هذه الخطة حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية:

دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل:

أنا إنسان خجول، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين، أنا ذاكرتى ضعيفة، أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور،أنا عصبى المزاج، والآن مزق الورقة التى دونت عليها هذه الرسائل السلبية وألق بها بعيداً.

دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائما بكلمة "أنا" مثل:

"أنا أستطيع الامتناع عن التدخين".. " أنا أحب التحدث ألى الناس ".. " أنا ذاكرتى قوية "...أنا إنسان ممتاز ".. أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية ".

دون رسالتك الإيجابية فى مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائما.

والآن خذ نفساً عميقاً، واقرأ الرسالات واحدة تلو الأخرى إلى أن تستو عبهم.

ابدأ مرة أخرى بأول رسالة، وخذ نفساً عميقاً، واطرد أى توتر داخل جسمك، اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوى، أغمض عيناك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم أفتح عينيك.

ابتداء من اليوم احذر ماذا تقول لنفسك، واحذر ما الذى تقوله للآخرين واحذر ما يقول الآخرون لك، لو لاحظت أى رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول " ألغى "، وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

تأكد أن عندك القوة، وأنك تستطيع أن تكون، وتستطيع أن تملك، وتستطيع القيام بعمل ما تريده، وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذى تريده وأن تتحرك فى هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة، وقد قال فى ذلك جيم رون مؤلف كتاب " السعادة الدائمة": "التكرار أساس المهارات"..

لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله، وأن تكرر دائما لنفسك الرسالات الإيجابية، فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك.. أنت تحكم فى حياتك، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

لا تجعل ثرثرة الآخرين تؤثر عليك؟

وصف الفيلسوف الفرنسى جان بول سارتر الناس من حوله "بالعذاب"، لأن بعضهم يتصف بالتطفل أو تأثير السلبى يسحبك للخلف بدلاً من أن يدفعك للأمام، وما أكثر هؤلاء النماذج من حولك سواء من الأقارب أو الجيران أو زملاء العمل، ولكى يحيا الإنسان بصورة طبيعية عليه أن يتعامل بسلام مع جميع الشخصيات والفئات فى المجتمع، ودائماً توجد طرق فعّالة للارتقاء بالنفس فوق هذه السلبيات منها:

تدريب داخلى:

لكل فعل رد فعل، السلبية أيضاً كذلك، لن تقوم بتغييرها فوراً، ولا توجد وصفة سحرية للقضاء عليها فى الحال أو تجعلك أقل حساسية للموجات السلبية، النابعة من الأشخاص الآخرين، ولكن القيام بحماية نفسك من هذه التأثيرات والتدرب على الوقاية من السلبية عبر الوقت، سيساعدك أن تكون أقوى من الداخل، كى لا تتأثر بهذه الموجات السلبية.

أرفض نميمة الزملاء:

عندما يحاصرك زملاء العمل للقيام بالنميمة على المدير، لا شك أنك تجد نفسك تنساق في الحديث دون أن تشعر وتشارك الآخرين، ولكن التعاطف مع زملاء العمل والقيام بنشاط سلبي وفعل قبيح كالنميمة والشعور بالإحباط لمشاكل أحد الزملاء في العمل وحتى لو أن هذه المشكلة لا تخصك ولا تعنيك، يؤدي بك إلى الشعور بالسلبية، ومقت العمل وكره المحيطين بك، يجب عليك الاستماع إلى الزميل في العمل، وأن تكون مؤدباً ولكن حازماً بشأن موقفك، وذكّر زميلك أنك مشغول ولديك فقط بضع دقائق، تخصصها للاستماع إلى مشكلته ولا تنجرّ إلى الدخول في ما لا يخصك.

قد تجد الكثير من الناس ينفعلون، ويبالغون في الانفعال وبث الموجات السلبية حولهم، من دون أن تتعلق بالموقف الذي تعرضوا له مباشرة. إذا كانت هذ السلبية متدفقة دائماً، لربما هذا الشخص يعاني من عمل سيئ، أو يعاني من ظرف صعب في حياته، وتذكر أنه ليس لك علاقة بهذه السلبية، فهي ليست بسببك ولا تتعلق بك، فلا تحاول حلها أو الشعور بالمسؤولية تجاهها، كما ذكرت جريدة "الغد".

احمي نفسك:

إذا شعرت بالسلبية تزداد من حولك عليك التفكير بالموضوع وإعطاء الأمر فرصة، عندما تشعر بالظلم وتحس أن العالم من حولك ظالم، تخيّل حاجز حماية بينك وبين العالم، أو الناس الذين تتعامل معهم، تخيل أن هذه الحماية بمثابة فقاعة تختبئ فيها، أو تخيل حاجزاً كبيراً يحميك ويفصلك عن العالم من حولك.

موضوع آخر مع قليل من الإيجابية: عندما تأتى السلبية من الشريك أو صديق مقرب أو زميل فإن الموقف يصبح أكثر صعوبة، قم بالاستماع لهم ولكن لا تسمح لهم بالإغراق فى السلبية، عادة كل ما يحتاجه هؤلاء المقربون هو إبداء التعاطف، فقم بتزويدهم بهذا التعاطف ولكن غيّر الموضوع بلطف وبالتدريج، كلما انحدر الحديث نحو السلبية.

نشاط جديد: إذا كان صديقك المقرب أو شريكك، يعانى من السلبية فالاستماع إليه وإبداء التعاطف، يساعد كثيراً، لكن هذا الاستماع له محدودية فى المساعدة، فعليك القيام بنشاط والتحرك بسرعة، قم بالتخطيط لرحلة سريعة، أو الذهاب إلى السينما فوراً، أو حتى الذهاب إلى نزهة على الأقدام، لكن لا تسمح لنفسك ولهم، بالبقاء فى المنزل والشعور بالخمول والسلبية.

قـوة الإيحـاء:

هو حالة من الارتخاء وتركيز الانتباه على نقطة معينة مما تجعل الفرد أن يكون مستعدا لتلقى الأوامر الصادرة من المنوم والعمل بها. جاءت كلمة التنويم المغناطيسى من هبنوس (رب النوم عند الإغريق). يعتمد التنويم على العوامل الاجتماعية وإدراك الفرد للمواقف بحيث يمكنه ذلك الإدراك من التخيل لأشياء كثيرة. كما يعتمد على الثقة القائمة بين المنوم والفرد. إضافة إلى إن توضيح وبيان ماهية التنويم لمن لا يعرف ذلك هو الآخر مهم جدا. وحدثُ موقف مع طلبة فى (جامعة مارينا) والتى أبدل اسمها إلى جامعة بين الخلق. تقع هذه الجامعة فى باكو أذربيجان. شرحتُ للطلبة فى أول الأمر التنويم المغناطيسى وفوائده إلا طالبة واحدة كانت قد تأخرت عن الحضور فى وقت الشرح وبعدها

جاءت وبدأت بعملية التنويم فنام جميع الطلبة إلا تلك الطالبة وسألتها عن السبب فقالت لا ادرى. وتوصلت إلى إن توضيح الموضوع بشكل علمى يؤثر على الأفراد تأثيرا كبيرا أيضا. إضافة إلى مدى حاجة الفرد إلى ذلك التنويم. كثيرا ما يشبه سلوك النائم بالتويم المغناطيسى سلوكه الاجتماعى اليومى. ولهذا شبه البعض تأثير التنويم المغناطيسى بالتأثير الاجتماعى Social influence.

ومن المعروف أنه ليس أى شخص يستطيع التنويم مغناطيسياً فهذه الطرق تحتاج إلى أشخاص متدربين ولهم قدرة على التركيز وللمعلومية فإن التنويم المغناطيسى ليس فقط للناس حيث أن المنومين المتمكنين يمكنهم تنويم الحيوانات، التنويم المغناطيسى يستخدم الطاقات الكبيرة للعقل الباطن لاحداث نقله..!

وتجربه التنويم شعور مريح واسترخاء وليست مرحلة نوم عميق، ولكن يكون الشخص فى مرحلة نشوه يسمع الاصوات ويشم الروائح ويدرك التحركات ويتحكم بتصرفاته فالتنويم ليس نوما بل حاله استرخاء تامه يكون فيها التركيز على الداخل.

اغلب الناس يجد مرحلة النشوه ممتعه وهادئه وفى كثير من الاحيان تسمع بعد الجلسة يقول يا سلام لقد شعرت بالهدوء ولا اريد ان ارجع للحاله الطبيعية بهذه السرعه واحيانا تمر عليك اربعون دقيقة كأنها عشره دقائق.

ماذا يمكن ان نحقق بالتنويم؟

١ - بلوغ مرحلة الصفاء والخيال والحرية من حواجز العقل الواعى الناقد.

٢ - برمجه العقل الباطن لمقاومة مرض موجود أو امراض.

٣ - حسم بعض الصراعات الداخلية النفسية.

٤ - برمجه الجسد على التكييف مع الالام الطارئه.

٥ - برمجه العقل الباطن على الاسترخاء والهدوء والشعور بالسلام الداخلى.

٦ - التغلب على العصب والعصبية.

٧ - مواجهة انواع المخاوف.

٨ - البرمجة على السعادة والتخلص من الاكتئاب والضيقة المستمرة.

٩ - التخلص من الوساوس التسلطية والافعال القهرية.

١٠ - برمجه العقل الباطن على الاهداف اللاستراتيجية.

كل شخص يكون قابلا للتنويم المغناطيسى، باستثناء.. الشخص الذى لايرغب فى التنويم، وشخص صاحب مستوى ذكاء ضعيف، وشخص صاحب مرض نفسى شديد..!

لا يمكن إجبارك على عمل أى شىء دون ارادتك أثناء التنويم، حيث أن هذه الحالة لا تنبع إلا فى داخل كل واحد منا وليس للمعالج أى دور أكثر من الإرشاد..

يستخدم التنويم الإيحائى غالبا فى:

١- يساعدك على الاسترخاء التام مما يساعد على استعادة نشاطك.

٢- تحسين قدرتك على التذكر والتعلم.

٣- التغلب على المخاوف (الفوبيا).

٤- التخسيس.

٥- التوقف عن التدخين.

٦- علاج للتوتر الزائد والقلق.

٧- زيادة الثقة بالنفس.

٨- علاج أغلب الحالات النفسية علاجا قطعيا وليس مؤقتا.

٩- المساعدة فى رفع درجة مقاومة الجسم للأمراض العضوية وعلاج الالام المزمنة والصداع المزمن مما يؤدى إلى سرعة الشفاء.

هناك نوعان من التنويم الإيحائى:

١- التنويم المغناطيسى الذاتى، وهو ان يصل الفرد إلى درجة (الالفا) بنفسه..

وتتم عن طريق ثلاث مراحل..!

١- الإعداد

٢- إحداث التنويم

٣- الاستماع للاقتراحات

١- الإعداد:

وذلك بأن تستلقى على كرسى مريح أو سرير، ويساعد على الاسترخاء أن تفك كل الملابس الضيقه أو ساعة اليد وأن تخلع نظارتك مثلا، وأن تتجنب كل ما يمكن أن يشتت ذهنك وتركيزك كجرس منبه أو تليفون، أو أن تكون جوعانا، أو عطشانا مثلا..

هيئ نفسك لحالة التنويم الذاتى.

٢- إحداث التنويم:

هناك عدة طرق لإحداث حالة الألفا والطريقة التى تنجح مع شخص قد لا تنجح مع الآخر وتلك الطرق تتلخص فيما يلى:

١- التحديق بالعين أو بمعنى آخر إجهاد العين وذلك مثل تركز النظر - دون إغلاق الجفن - على نقطة أعلى من مستوى النظر أو التركيز على صورة.

٢- إجهاد عقلى مثل العد من ١٠٠- ١ مع إنقاص العدد ٣ فى كل مرة بمعنى ١٠٠-٩٧ -٩٤ -٩١... الخ

٣- الاسترخاء الجسدى التدريجى المتزايد

٤- استرخاء عقلى بالتخيل مثل أن تتخيل أنك جالس وحدك فى مكان محبب اليك.

٥- فقد الاتزان: مثل الكرسى الهزاز..!

٣- الاستماع للاقتراحات (الإيحاء الإيجابى):

سواء الاقتراحات التى سجلتها لنفسك أو كانت مجهزة لك من طبيبك المعالج، لابد ان تكون الاقتراحات تساعد على تطوير النفس..!

هناك عدة طرق للتنويم الإيحائى

أشهرها، طريقة الإيحاء، وهى التى تم استقاء ذلك الاسم منها:

أولا: إذا أردت تنويم أى شخص فانى أضع شمعه مشتعلة على علو مرتفع بحيث يكون هناك جهد للنظر أليها وأطلب من الشخص النظر إليها وينبغى على هذا الشخص أن لا يرمش أكثر من الحد الطبيعى كما يجب على الشخص التنفس بشكل منتظم علماً بأنه يطلب من الشخص إبقاء فمه مفتوح بمقدار(٢-٣ سم) بحيث يكون اللسان ملامس للأسنان السفلى وبعد ثلاث دقائق أقوم برفع يدى اليسرى فوق القسم الخلفى من رأس هذا الشخص وأقوم بتمرير أصابعى المفتوحة للأسفل على طول الأعصاب الفقرية وبعد ذلك أطلب من الشخص أن يغلق عينيه.

ثانياً: وهناك طريقة أخرى وهى أن أجعل الشخص يضغط بقوة على يدى وأقوم أنا بالتحديق بسرعة فى عينيه هذه المفاجأه تدفعه إلى الإرتداد ويظهر ذلك فى عينيه

ثالثاً: أما الطريقة الأخرى وتسمى طريقة (دوناتو) يطلب من الشخص الركوع أمام منفذ التنويم والنظر فى عينيه بثبات ويضع المنوم راحة يده على جبهة الشخص ويميل رأسه للخلف ويستمر التركيز على عينى المنوم بحيث أنه إذا أراد إرجاع رأسه للأمام فان نظرة المنوم تؤثر عليه ويتطلب التنويم المغناطيسى إلى مكان هادئ.

التنويم المغناطيسى:

معظمنا سمع عن التنويم المغناطيسى Hypnosis، والكثير منا ربط تلك الكلمة بممارسات السحر الأسود أو إمتلاك قدرات خارقة أو استخدامه لغرض إيذاء الناس الأبرياء... وربما تعود تلك الأفكار إلى التأثر بالأفلام والراوايات فى الماضى.. وعلى الرغم من قدم ممارسته إلا أنه ما يزال يشكل لغزاً من خفايا العقل البشرى.

فما هى حقيقة التنويم المغناطيسى؟

فى الواقع لا يعلم الأطباء النفسانيون ماهية التنويم المغناطيسى بالضبط، ولكن الغالبية الأطباء يتفقون على أن التنويم المغناطيسى هو حالة إنتقال أو حالة أخرى تختلف عن حالة الوعى، ولعل من أهم خصائص تلك الحالة هى تركيز الإنتباه بشدة والإنفتاح المتزايد على المقترحات والإيحاءات التى يعطيها من يقوم بالتنويم المغناطيسى.

ومن هنا اطلق عليه اسم التنويم الإيحائى.

●●

حقائق عن التنويم المغناطيسى (الايحائى)

- التنويم المغناطيسى ليس له أية علاقة بالنوم أو المغناطيس.
- يصبح صوت المنوم هو المسيطر الوحيد على شعور ووعى النائم ايحائيا.
- يخفض المنوم صوته شيئا فشيئا حتى لا يكاد يسمع ثم يكرر عبارات مهمة تحوى كلمات مثل: نائم - حالم - مسترخ، ثم يبدأ فى ادخال صور تتولى عملية تعميق التنويم.
- الشخص الواقع تحت التنويم المغناطيسى لا يقوم باى عمل لا يريده حيث لا يمكن اجباره على القيام باعمال لا يرغب بها.
- اثناء عمليه التنويم ان الشخص يبقى مفتوح العينين وانه يستوعب جميع ما يدور حوله ولكنه لا يستطيع الاجابه الا على الشخص القائم بعمليه التنويم المغناطيسى.
- من يقوم بالتنويم المغناطيسى عليه أن يكون على دراية وخبرة كافية وأن تتصف شخصيته بالوقار والاحترام والمحبة حتى يستطيع أن يهيمن على الآخرين بما يمتلك من قوة الشخصية والارادة.

هل ينجح التنويم المغناطيسى (الايحائى) على أى شخص؟

لا يمكن إجراء التنويم المغناطيسى على أى شخص، فقد وجدت الدراسات أن حوالى ١٠٪ من الناس لا يستجيبون إلى أية محاولة للتنويم المغناطيسى، ونسبة تتراوح بين ٥ إلى ١٠٪ يدخلون فى حالة عميقة من التنويم المغناطيسى، ففى عام ١٩٧٠ وجد الباحث النفسانى إرنست هيلغارد أن الأشخاص الأكثر تأثراً بالتنويم المغناطيسى هم الواثقون من أنفسهم والمنفتحون ذهنياً والموضوعيون فهم قادرون على الدخول فى تجارب تخيلية.

كما وجد هيلغارد أن الأشخاص الذين يستجيبون للأوامر خلال جلسات التنويم المغناطيسى هم من الذين عاشوا طفولة قاسية ولقوا عقاباً لذلك يميلون إلى العيش فى الخيال ليبتعدوا عن ظروف حياتهم الصعبة فى الماضى وبالتالى يمثلون أفضل موضوع لدراسة تلك الظاهرة.

التنويم المغناطيسى (الايحائى) كعلاج

حاليا يستخدم القليل من الاطباء وخاصة النفسيين التنويم المغناطيسى لعلاج مشاكل الاعصاب والارق والصداع وادمان الكحول أو المخدرات حيث يشترطون وجود احد اقارب أو اصدقاء الشخص معه.

كما يستخدم التنويم المغناطيسى أيضاً من أجل للتخلص من التدخين والكحولية والتثبيط الجنسى والخوف والشعور بالدونية ومن بعض الآلام النفسية والجسدية.

وتقوم هذه الطريقة على خلق صورة عن الذات تندمج تدريجياً مع الشخصية بحيث يصبح الإنسان ما يريد أو ما يفكر فيه.

ويهتم بعض الأطباء الأميركيين منذ بعض الوقت بالتنويم المغناطيسى الذاتى وهى تقنية مشتقة من الإيحاء الذاتى تساعد بشكل جاد على صقل الشخصية والتحرُّر من بعض العادات السيئة واكتساب أخرى أكثر ملائمة.

تحذير:

يمكن للتنويم المغناطيسى أن يكون خطراً إن جرت ممارسته من قبل شخص لا تتوفر فيه الخبرة الكافية، لذلك لا تقوم بإجرائه على نفسك أو أشخاص آخرين دون أن تتعلم المزيد عنه وعلى يد خبير.

●●

التفكير الصامت والإبداع:

أكد باحث هولندى ان الذين يفكرون فى صمت لدقائق معدودة خلال الاجتماعات مع الآخرين لا تزداد قدرتهم على التركيز فحسب بل قد تتفتق عقولهم عن أفكار جديدة تساعدهم على تحقيق أهدافهم. وقال أرنى دو فيت من جامعة تيلبورج، وفقا لصحيفة "القبس"، إن التفكير فى صمت لعدة دقائق يضاعف عدد الأفكار الجديدة ويساعد أيضا على...

التركيز خلال المناقشات

وحلل دو فيت معلومات تتعلق بالادراك والجوانب النفسية والاجتماعية للكثير من الأشخاص جرى جمعها خلال الأربعين سنة الماضية وتم حفظها فى ٤ دراسات، فتبين له أن التحدث والتفكير خلال الاجتماعات فى نفس الوقت يخفض قدرة البعض على التركيز والابداع.

وأضاف ان المهمات المتعددة، ومنها التفكير والتحدث فى نفس الوقت، تجهد الدماغ لأنها تتطلب منه بذل نشاط يفوق طاقته، وقد تكون ردة الفعل سلبية خصوصا بالنسبة إلى الذين لديهم حساسية حيال آراء الآخرين.

وأشار إلى أن التفكير فى صمت لخمس دقائق خلال اجتماع مدته ٤٥ دقيقة يضاعف عدد الأفكار الجديدة للمجموعة التى تشارك فى الاجتماعات ويساعدها على تحقيق أهدافها.

تأمل.. كى تفكر بشكل منطقى:

أفاد علماء الأعصاب بأن قضاء حوالى نصف ساعة يومياً فى التأمل يساعد الدماغ على التركيز والتفكير بطريقة منطقية مختلفة وهو ما قد ينعكس إيجاباً على القرارات التى يتخذها خلال اليوم.

وأشار الباحثان أميشى جيها ومايكل بايم من جامعة بنسلفانيا، إلى أن التأمل يساعد الدماغ على التركيز وترتيب الأولويات بشكل أفضل، وعلى انجاز المهمات بدقة، وتحقيق الأهداف وتحليل المعلومات بشكل منطقى، واليقظة الذهنية فى الظروف المختلفة.

وأوضحت الدراسة أن قضاء فترة تأمل قصيرة خلال اليوم لا تُغنى المرء عن تناول العلاج فحسب بل تزيد إنتاجيته فى العمل وقدرته على اكتساب المعارف العامة.

وخلصت الدراسة إلى أن قضاء فترة تأمل لنصف ساعة يومياً قد تحسّن مستوى الانتباه والتركيز عند الذين تلقى على عاتقهم مسؤوليات كبيرة.

العطور واللبان مفاتيح التفكير

كما توصل العلماء الأمريكيون إلى ان هناك بعض الروائح العطرية التى تجعل الانسان أكثر قدرة على التفكير السليم، والمتزن، وتساعد فى تقليل الاخطاء والهفوات التى يمكن أن يرتكبها.. فالعطور الطبيعية والروائح لها مفعول عجيب على الجهاز العصبى وعملية التفكير، فبودرة الأطفال مثلا تثير فى الدماغ مشاعر الطفولة وبالتالى تبعث على الاحساس بالسعادة.

وبالتالى اصبح فى الامكان ان يزود دماغه بمزيد من الطاقة والقدرة على التفكير المتزن، تماما كما يشحن بطارية الراديو أو ماكينة الحلاقة الكهربائية، بل ويؤكد الباحثون انه فى امكان المرء أن يغير موجات الدماغ بوساطة الروائح، أى أنه يستطيع تغيير مزاجه، كما يؤكد ذلك الدكتورالامريكى دالن هيرش رئيس مؤسسة البحوث والعلاج بالشم فى شيكاغو.

هو تدريب لزيادة قدرتك على تنويم نفسك، وهذا رائع لمساعدك على تحقيق أهدافك بسهولة وسرعة أكبر مما كنت تتصور. ولقد قيل بأن كل التنويم هو تنويم ذاتى. ملا حظة:

١- قبل أن نبدأ لابد أن تعرف بأن هذا التدريب للتنويم الذاتى هو حالة من الانتباه المركز أو تركيز الانتباه وأنه يشتمل على على تحويا انتباهك من ملاحظة الخبرات الخارجية إلى الداخل.

٢- ليس ضرورياً لحدوث التغيير أن يكون عقلك الواعى مدركاً لذلك التغيير.

٣- من عنده ذهان أو غير مستقر عقلياً عليه أن لايحاول التنويم الذاتى. اذهب لمكان مريح تستطيع أن تبقى فيه مستريحاً بدون ازعاج لمدة القيام بهذا التدريب، من الممكن أن تكون جالساً على كرسى مريح أو متمدد على ظهرك ـ وضع الجلوس يفضل لكونه يمنع الشخص من الدخول فى نوم عميق ـ اجلس جلسة متوازنة وانظر إلى الأمام وتنفس ببطء وسهولة واسمح لنفسك بالاسترخاء.

الوقت:

حدد طول الوقت الذى تريد أن تقضيه تحت التنويم (Trance) وذلك بإعطاء عبارة واضحة ومحدد لعقلك اللاواعى عن طول المدة التى تريدها مثل (أريد ان أدخل فى حالة تنويم وأبقى لمدة عشرين دقيقة). سوف تكون فى غاية عندما تكتشف كيف أن ساعتك الداخلية تعمل بدقة لمساعدتك لتكون مستيقظاً فى الوقت الذى حددته لنفسك. الغرض ـ

ضع عبارة واضحة لنفسك من الغرض من الدخول فى حالة تنويم ذاتى، فى هذه العملية نسمح للعقل اللاواعى أن يعمل على الموضوع أو المشكلة المراد حلها بدلا من اعطاء الاقتراحات لذلك، ولذا ينبغى أن تعكس العبارة الحقيقة تماما عن غرض القيام بهذا التدريب كأن تقول: (.... لغرض السماح لعقلى اللاواعى أن يقوم بالتعديلات المناسبة لمساعدتى فى.........) املاء الفراغ بالهدف المراد تحقيقه مثل زيادة الثقة أو تقوية الذاكرة أو تذكر شىء ما أو تقوية جهاز المناعة..... وهكذا.

الخروج من الحالة

ضع لنفسك عبار ة نهائية حول الحالة التى تريد أن تكون عليها عندما تكتمل جلسة التنويم، قد تكون الحالة المرغوبة لديك هى أن تعود إلى حالة اليقظة وأنت تشعر بنشاط وانتعاش وحيوية أو ربما تكون قد قمت بهذه العملية قبل موعد نومك المعتاد وتحب أن تخرج من حالة التنويم هذه وأنت مرتاح ومستعد للنوم، بكل بساطة قلها لنفسك هكذا: (وعندما أنتهى سأشعر بـ...............).

حث الارخاء؛ ويتم بأكثر من طريقة وهنا سأذكر طريقتين:

الأولى: معالجة المعلومات خارج نظامك التمثيلى الأساسى وذلك بتحويل انتباهك من التجارب والأحداث الخارجية إلى داخلك عبر الأنظمة التمثيلية الثلاثة: انظر أمامك ولاحظ ثلاثة أشياء واحد تلو الآخر من الأشياء التى تراها، قم بهذه العملية ببطء وتوقف للحظات بعد كل واحد منها (يفضل أن تكون الأشياء التى تلاحظها صغيرة مثل نقطة على الجدار أو إطار الباب.......... إلخ) إن كنت ممن يحب تسمية الأشياء التى ينظر إليها يمكنك فعل ذلك، الآن حول تركيزك إلى سمعك

ولاحظ ثلاثة أصوات خارجية تسمعها واحد تلو الآخر (قد تلاحظ أن الأصوات التى تحصل فى ذهنك تندمج مع بعضها البعض بدلا من أن تكون متميزة عن بعضها)، والآن تحول إلى أحاسيسك ولاحظ ثلاثة أشياء حسية ممكن أن تشعر بها مرّةً أخرى وحاول أن تنتقل ببطء من واحدة إلى الأخرى (من المفيد أن تستخدم الأحاسيس الموجودة فى الخارج مثل وزن نظّارتك وشعورك بساعة يدك أو احساسك بملابسك..... إلخ)، استمر فى العملية باستخدام شيئين بصريين وبعدها شيئين سمعيين وبعدها شيئين حسيين بنفس الطريقة واستمر ببطء مع كل واحد. الآن أنت أكملت الجزء الخارجى وحان الوقت لبدء الجزء الداخلى اغمض عينيك الآن واستحضر صورة فى ذهنك بهدوء دون بذل أى مجهود يمكنك تكوين صورة أو ببساطة خذ أى شىء يأتى على ذهنك ممكن أن تكون نقطة ضوء أو شاطىء جميل أو صورة الكعبة....الخ، استخدم أى شىء يأتى فى ذهنك، إذا لم يأتى شىء على بالك تخيل أى شىء (ويمكنك أن تسميه كما سبق) توقف وانتبه لأى صوت يأتى على ذهنك أو تخيل وصوت وسميه (لاحظ أننا عملياً فى الجزء الداخلى) إذا سمعت صوتاً خارجياً أو صوت من داخل الغرفة فلا بأس يمكنك استخدامه. تذكر أن الفكرة أن تدمج الإشياء التى تعيشها بدلا من تكون مشغولا بها والآن ركز انتباهك على شعور وسميه ويفضل أن تفعل هذا داخلياً واستخدم خيالك مثل (أنا أشعر بشمس الصيف على ذراعى) وكما ذكرنا فى الحالة السمعية إذا احسست بشى خارجى استخدمه. كرر العملية مع صورتين ثم صوتين ثم شعورين وكرر الدورة مع ثلاث صور وثلاث أصوات وثلاث أحاسيس. اكمال العملية ـ من المتوقع أن تفقد وعيك خلال العملية، وهذ مهم معرفته لأن بعض الناس يعتقدون بأنهم

قد ناموا، ولكن بشكل عام ستجد نفسك تعود إلى الوعى تلقائياً بنهاية الوقت، وهذا دليل جيد على أنك لم تكن نائماً وإنما كان عقلك اللاواعى يقوم بعمل الشىء الذى طلبته منه. ملاحظة: إذا انتهيت من الثلاث صور والأصوات والأحاسيس ولم ينتهى الوقت فقط استمر بـ ٤ صور وأصوات وأحاسيس وبعدها ٥ وهكذا. من أجل هدفك ثق بعقلك اللاواعى أنه يعمل من أجلك فى الخلف بينما أنت تقوم بهذه العملية. هذه العملية قد لاتكون سهلة فى البداية وقد تحتاج أن تقوم بعدة محاولات حتى تصل إلى النجاح فقط مارسها واستمر على ذلك قدر المستطاع.

الثانية: قم بالتركيز على عضلاتك (جرد كامل) وارخاءها عضلة عضلة ابتداءً من اصابع قدميك إلى رأسك ثم حتى تسترخى تماما، الآن فقط ركز على تنفسك، ركز كلياً على كل شهيق وزفير لمدة ٣٠ ثانية تقريباً أو لمدة كافية لتنفسك من أجل أن يبدأ بالتباطؤ، الآن تخيل أنك تقف فى أعلى سلم آمن والذى يوصلك فى الأسفل إلى مكان سعيد وهادئ جداً، هذا المكان ممكن أن يكون أى مكان أنت ترغبه، ممكن أن يكون حديقة أو بحيرة أو شاطئ رملى تستطيع أن ترى أمواج البحر أو حديقة فيها غيوم هادئة ومتناسقة أو يمكن أن يكون منظر الكعبة فقط اجعل هذا المكان يتجمل (لايشترط أن يكون هذا المكان مكان رأيته من قبل)، الآن وبينما أنت مستمر فى التركيز على تنفسك فقط تخيل كل زفير هو خطوة للأسفل على هذا السلم الذى تتخيله، وكل خطوة للأسفل جسمك وذهنك يسترخى أعمق، وضاعف استرخاءك مع كل زفير ومع كل خطوة للأسفل الآن استمر فى فعل ذلك حتى تصل إلى أسفل السلم فى المنطقة الهادئة لك، اعمل هذا بهدوء ودع عقلك اللاواعى يوصلك إلى المستوى العميق من الاسترخاء الذى تحتاجه من أجل تحقيق أهدافك،

فقط ثق بعقلك اللاواعى أنه يعمل من أجلك بينما أنت تقوم بهذه العملية.

تعرف على (برمجة العقل الباطن) عن طريق التنويم الإيحائى:

أولا: ما هو التنويم الإيحائى؟ هو المهارة التى نعملها حتى نستطيع الوصول إلى عقلنا الباطن ونستطيع أيضا برمجته وتوجيهه إلى أهداف إيجابية.

ما هى كيفية (التنويم الايحائى)؟

أولا الوصول إلى الاسترخاء والراحة (عبر تمارين الاسترخاء الخاصة بذلك)، وحيث تم هذا الهدوء والاسترخاء بإمكاننا مخاطبة العقل الباطن وتوجيهه بعبارات (عبارات إيجابية) تهدف إلى أعمال إيجابية..

ما وصف هذه الحالة؟

أنا لا أستطيع أن أقول أن هذه الحالة هى حالة تنويم مطلقة، لكن بالضبط هى حالة بين النوم والاستيقاظ.. حالة فريدة متميزة.. ومهما كان فالمنوم لا يستطيع مهما كان أن يجبر الشخص (المنوَّم) على عمل شىء لا يقبله عقله.. ففى هذه الحالة أيضا من الممكن أن نقول: (أن حالة التنويم الإيحائى يكون فيها المنوَّم لديه الوعى الكافى لرفض أى إيحاء سلبى أو أى أمر من المنوم هو لا يقبله!).

لذلك نسمى هذه المهارة (التنويم الإيحائى).

هل من الممكن أن يجرى الشخص لنفسه (تنويما إيحائيا) دون مساعدة أى أحد؟

من الممكن عمل هذا وذلك بتسجيل شريط بصوت نفس الشخص.. وعند القيام بعملية التنويم يستمع إليه (و ليس هناك أى إشكال فى هذا).

ما هى آثار التنويم الإيحائى؟

غالبا ما ينجح التنويم الإيحائى لكثير من الناس (خاصة النوع الحسى). لكن هناك نسبة قليلة ممن لا يتأثرون بهذا النوع من الإيحاء.

ما هى فوائد التنويم الإيحائى؟

- معالجة كثير من الأمراض (النفسية)..
- توجيه الآخرين إلى عادات إيجابية متميزة..
- زرع الثقة بالنفس..
- استخدمه الكثير فى علاج أمراض (جسدية)...
- تنظيم الدورة الدموية..
- فيه راحة وسعادة (ممتازة) لن يداوم على عمله..

- شخصية المنوِّم (المنوم الإيحائى):

- غالبا ما يكون محبوبا لدى الجميع.. الكل يثق به..
- اجتماعى.. صاحب شخصية متميزة.. له مصداقية كبيرة عند الآخرين..

كيف نستطيع عمل (التنويم الإيحائى)؟

أولا: ممارسة الاسترخاء (و تمارين اليوغا):

- إغماض العينين (و الجلوس فى مكان مريح)..
- التنفس العميق... ويكون لمدة ٧ ثوان (٧ للشهيق ثم أربع ثوان يكتم بها النفس ثم ٧ ثوان للزفير).
- ارخاء العضلات...
- معاودة التنفس العميق عدة مرات..

ثانيا: العبارات وطريقة الإيحاء:

هنا ـ في الحقيقة ـ يكمن نجاح التنويم الإيحائي.. حيث طريقة الإيحاء.. وبإذن الله سأعرض لكم أمثلة (اسكربتتات) جاهزة لتطبقوها وتطوروا من مهاراتكم في التنويم الإيحائي...

فوائد الايحاء والتنويم الإيحائي:

قوة الفكر يقول ابن سينا: ان قوة الفكر قادرة على احداث المرض والشفاء منه. تشير الدرسات ان ٨٥ ٪ ممن يترددون على العيادات الصحية المختلفة الاختصاص هم مرضى يعانون من امراض نفسية. اثر الايحاء: فى تجربة نادرة اخضع مجموعة من المرضى المصابون فى الذبحة الصدرية لعمليات مزورة فقد احدث شق سطحى فى الصدر دون المساس فى تشريح القلب اصلا فجدوا الاطباء ان الذين اجريت لهم عملية شق فى القلب ومعالجة حقيقية تحسنت احوالهم بنسبة ٧٦ ٪ اما النتائج عند العملية المزورة كانت ١٠٠ ٪. وفى دراسة نشرت فى مجلة علم النفس الاوروبى ان المصابين بفصام الشخصية الذين يعطون اقراصا غفلا هم اقل حظا من عودة نوبات المرض اليهم من المرضى الذين يستخدمون علاجا حقيقيا من أى نوع. يقول الدكتور (جيروم) فرانك استاذ العلاج النفسى الامريكى عن نجاح الادوية الغفل ودورها فى الاثر العلاجى: ان المعالجة بالادوية الغفل لها عناصر ثلاثة تشترك فى سائر المعالجات النفسية وهى صفات يعتقد بأنها مصدر الشفاء اعتقاد المريض نفسه، الخبير الذى يشرف على علاجه، التفسير العقلى لحبة الدواء، الطقوس الشفائية.

وقد اصدرت المجلة الطبية فى نيويورك: ان الشفاء من خلال هذه الحبوب شمل: الشفاء من قلة النوم، وتحسن بالشهية، وقال بعضهم ان

هذه الحبوب جعلتنى انشط واقوى وامشى لمسافة اطول دون الشعور بالم فى الصدر. وفى دراسة اخرى اعطى عدد من المرضى المصابين بالربو اجهزة استنشاق لا تحتوى على اكثر من ملح وماء واوهمو ان فيها مواد مسببة للتحسس وقد ذكر هؤلاء المرضى انهم احسو بزيادة فى تضيق قصباتهم التنفسية وازدادت صعوبة تنفسهم وفى اطول دراسة مستمرة اجرتها الدكتورة (كارولين) من كلية الطب فى جامعة (جونز) على ١٣٢٧ طالب شملت الدراسة سلسلة طويلة من البحث فى الاحوال الوراثية والاجتماعية والمرضية والنفسية المحيطة بالطلبة التى اجريت عليهم الدراسة لاكتشاف العامل الاكثر تأثيرا على الامراض والوفيات وبعد سنين جاءت النتيجة صدمة لكل المعنيين حيث تبين ان معظم الوفيات ناتجة عن الانقباض والاختلال النفسى اكثر من أى مرض أو حادث اخر ان التخيل اهم شى فى مجال العقل: فهو قوة روحية يصقل التصورات الموجودة ويربطها إلى بعضها البعض وقد يستتبت ويصنع حقائق لا وجود لها دون ان يستعين بالقوانين أو العالم الخارجى. ان انفعال واحد مثل الخوف مثلا: يتسبب فى تغير مسار وظائف واعضاء الانسان والمراكز العصبية والغدد مما يربك عملها ويجعلها فى حالة سلبية.

■ ■ ■

5

التقدير والتقييم الذاتـــى

العديد منا يمضى قدماً فى حياته سائراً واثق الخطى مكتفياً بقناعته بنفسه وصدق ما يقوله وما يفعله وصحة دربه ومسلكه ونهجه وذلك بناءً على تقييمه لذاته وغالباً ما يكون هذا التقييم من منطلق حبه لذاته وغير حيادى لأنه يصعب علينا أن نحيد أنفسنا عن أنفسنا فيكون الحكم والتقييم من الأنا وحب الأنا والمحافظة على الأنا وتعزيز الأنا.

نقول ونفعل ثم نبحث عن المبررات والأعذار والتفاسير لتأكيد صحة ما قلنا أو فعلنا ولا بد وأن نجد طرف خيط أو علة نرتكز عليها لتدعيم وتقييم أفعالنا وأعمالنا وإسباغها بالمصداقية والشرعية والايجابية وما حدا بيقول عن زيتو عكر والجمل ما بيشوف عوج ظهره !

أما ما يحكم به الغير على ما نقول ونفعل فهو أمر ثانوى غالباً ما لا نحمله على محمل الجد بل نسارع إلى الدفاع المستميت عن النتائج ونقوم بتفنيد كل المواقف المعارضة والانتقادات ولا نتكرم على أنفسنا بلحظة فحص ومراجعة وتفكير بآراء وملاحظات الآخرين ومواقفهم بل نتهمهم بالغيرة والحسد والعرقلة ومحاولة الإفشال والإحباط.

تقييمنا لذاتنا وقناعاتنا تكفينا ولا نقبل أى شىء سوى ذلك حتى لو اجتمع كل البشر على شىء لقلت أنا على حق وما خلا ذلك فهو باطل.

كيف نقيس نجاحاتنا؟

ليس لدينا القدرة على تقبل النقد ولا نقبل بالمعارضة ولا نملك مهارات الاستماع والاعتراف والرجوع عن الخطأ مع أنها فضيلة إلا أننا تنازلنا عن هذا النوع من الفضائل.

كلنا نقول أنا على صواب مهما كانت النتائج، كلنا يؤمن بصدق عمله مهما كان ظاهراً للعيان تقاعسه وتخليه وقلة مردوده.

ولكننا لدينا بالمقابل القدرة على النقد، نقد الغير، ونبرع فى ذلك ونبدع، ونبرهن ونثبت ونعلل ونقلل من نجاحات الغير حتى لو كانت كعين الشمس لا يحجبها ألف غربال، هذا إن لم نحكم عليها بالإعدام فشلاً ونعلق لها مقصلة.

ألم يجدر بنا أن نكون مرايا لبعضنا البعض، نتناقش ونرى العيوب والزلات والأخطاء ونعمل على إصلاحها بدلاً من الطعن والرشق والنعت والاستهزاء والاستخفاف وكذا نرى الصواب والايجابيات وندعمها ونشجعها ونقدرها ونثنى عليها.

ولقد سميت سورة من سور القرآن بسورة " الشورى" تنويهاً بمكانة الشورى فى الإسلام، وتعليماً للمؤمنين أن يقيموا حياتهم على هذا المنهج الأمثل الأكمل "منهج الشورى" لما له من أثر عظيم جليل فى حياة الفرد والمجتمع كما قال تعالى ﴿وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ﴾.

وهذا هو خير دليل على أهمية وضرورة التخطيط والدراسة والتقييم واستخلاص النتائج والعبر وهذا يتطلب منا أن ننزع الغل والحقد والحسد من قلوبنا ونملأها بالمحبة لكل الناس وعندما تكون هذه محور انطلاقتنا يصبح حكمنا على الأمور حكماً شمولياً وليس فردياً ويكون

مبلغ همنا وحرصنا على نجاحنا كمجموعات وليس كأفراد ويكون تقييمنا لذواتنا نابع من تقييمنا وتقييم غيرنا لنا وتقبل النقد بروح عالية وبعقلانية بعيدة عن المشاعر والأحاسيس وفى نفس الوقت تكون التغذية المرتدة بمثابة إثراء وتدعيم بعيداً عن التجريح والخدش والإهانة والاستخفاف ووسيلة للنيل من الطرف الآخر وأداة للتربص وتحين الفرص للانتقام أو للثأر.

لقد خطب الخليفة الفاروق عمر بن الخطاب رضى الله عنه فى الناس عندما تولى الخلافة قائلا: (إن رأيتم فى اعوجاجا فقومونى).

فيندب له رجل من عامة المسلمين يقول: لو وجدنا فيك اعوجاجا لقومناك بحد سيوفنا.

فما يزيد عمر على أن يقول: الحمد لله الذى جعل فى رعية عمر من يقومه بحد سيفه.

إن خطورة الاكتفاء بالتقييم الذاتى ورفض التغذية المرتدة وعدم تقبل ملاحظات وانتقادات الغير هى أكبر دليل على مسلك الفرد المغرور الذى يعتقد بأنه لا يخطئ وأنه ليس بحاجة إلى سماع رأى الآخر وتقبل الرأى الآخر لأنه ليس هناك من أحد معصوم منا عن الخطأ إلا الذين لا يعملون ولا يقولون ولا يفعلون فهم حتماً لا يخطئون إلا خطأ واحداً وهو أنهم لا يؤدون أى دور فى محيطهم ومجتمعهم ولشعبهم وأمتهم وللعالم أجمع.

علينا أن نسعى لسماع ملاحظات الآخرين وردود فعل الآخرين وانتقادات الآخرين وتقبلها بايجابية وحذر، ندرسها ونغربلها وندع ما هو ليس موضوعياً أو ما يتخلله المراءاة والتصفيق والثناء والتذبذب والمداراة ونستخلص ما كان حكمه موضوعياً بلا محاباة ولا رياء ونفاق ومجاملة.

يجب أن يكون حكمنا على الأمور حكماً صادقاً واقعياً حتى يكون التقييم الذاتى أداة فعالة فيها حساب النفس والمراجعة ونتوخى فيها الخير لا لأنفسنا فقط وإنما للجميع.

ويجب أن يكون حكمنا على الأمور حكماً صادقاً واقعياً حتى تكون التغذية المرتدة بمثابة تدعيم وتقييم وتقويم لما فيه الخير للجميع.

■ ■ ■

6

إعــادة التأهيــل



تغيير السلوك عن طريق التفاوض مع الذات:

هى إحدى التقنيات العقلية Neurological Technique تهدف الى استبدال السلوكيات غير المرغوبة (التدخين، حدة الطبع، قضم الأظافر، النهم... مثلا) بسلوكيات أخرى إيجابية مرغوبة وهى تقنية عقلية قوية جدا وفعالة. وتقيم كذلك نوعا خاصا من التو اصل والإتصال مع نفسك وعالمك الداخلى.

وهذه التقنية تعتمد على الأمور التالية:

١ ـ قدرة هذه التقنية فى خطواتها على إكتشاف عالمك الداخلى والاتصال والتواصل معه.

حيث وراء كل سلوك أو تصرف توجد نيه طيبه أو غرض نبيل يحققه هذا السلوك / الفعل / التصرف Presupposition المسبق.

٢ ـ مساندة الإفتراض.

٣ ـ إستحداث خيارات وسلوكيات (أفضل وأحسن من السلوك السلبى) قادرة على حفظ الهدف الطيب (النية الحسنة) من وراء السلوك السلبى (التدخين) باستخدام قدرات وإمكانات العقل الباطن.

الخطوات:

١ ـ حدد السلوك غير المرغوب، السيئ، المضر (هنا .... التدخين)

ـ حدد أنت السلوك السيئ الشخصى الكامن بك أو بمن تنفذ عليه هذه التقنية كعلاج وسنرمز له بالرمز (س)

٢ ـ أقم نوعا من الاتصال والتواصل مع الجزء من ذاته أو من ذاتك (من عقلك) ا المسئول عن السلوك غير المرغوب (التدخين) أطلب من الشخص أن يغمض عينيه وأن يغوص إلى أعماقه الداخلية، ويطرح السؤال التالى " هل من الممكن أن يتصل بى ويتواصل معى الجزء من ذاتى ـ من عقلى ـ الذى يجعلنى أعمل السلوك (س) (هنا ... التدخين)؟ اتفق مع ذاتك على إشارة حسية لا إرادية تعنى نعم، وإشارة لا إرادية حسية تعنى لا.

٣ ـ قم بفصل النية الحسنة من وراء السلوك عن السلوك غير المرغوب نفسه. اطلب منه أن يهمس داخليا" أيها الجزء المسئول عن السلوك (س) (هنا ... التدخين) هل ترغب أن تعلمنى بالأمر الطيب والإيجابى الذى سيعود على من وراء عمل السلوك (س)؟" انتظر الإجابة كصور ذهنية داخل العقل «أصوات أو أشكال....إلخ» وهنا قد تسمع صوتا داخلياً يقول لك: اجعلك تدخن للتنفيس.. من أجل راحتك... الخ.

٤ ـ اتصل بالجزء المبدع المبتكر لديك ـ داخل عقلك ـ وأطلب منه أن يحدد ثلاثة طرق جديدة مبدعة، فعالة وسريعة لإشباع النية الطيبة للسلوك غير المرغوب.أجرى اتصالاً بالجزء المبتكر المبدع الخلاق لديك (او لدى الطرف الثانى إن كنت تنفذ هذه التقنية على شخص آخر) قل له والآن نادى على الجزء المبتكر المبدع واطلب منه المجئ لمساعدتك وانتظر

منه إشارة لا إرادية ـ كدليل على استعداده للمساعدة ـ. وعند قيام الجزء المبدع المبتكر ـ داخل العقل ـ بإعطاء إشارة بأنه راغب المساعدة، قل للشخص "داخلياً وهمسا: " أشكر الجزء " ثم اطلب من الجزء المبدع أن يتصل ويتحدث مع الجزء المسئول عن السلوك (س) ويطلب منه أن يعلم الجزء المبتكر الخلاق عن نيته الحسنة من وراء السلوك (س) ثم قل له "والآن أطلب من الجزء المبتكر المبدع الإتيان بثلاثة حلول فعاله وممكنة وسريعة تحقق النية الحسنة للسلوك (س) وتكون بديلة للسلوك (س) (التدخين)

٥ ـ اطلب من الجزء المسئول عن السلوك السلبى (التدخين) أن يقبل السلوكيات الجديدة (الطرق / البدائل) البديلة وأن يتحمل مسئولية القيام بهن فى أرض الواقع مستقبلا. قل له "والآن أيها الجزء من ذاتى، عقلى المسئول عن السلوك (س) هل أنت راغب أو مستعد لتحمل مسئولية تنفيذ هذه البدائل الثلاثة فى الواقع (التدخين)؟" انتظر إجابه بنعم... فى حال تأخر الموافقة، اعمل لمسات ايجابية وتودد إلى الجزء المسئول عن السلوك السلبى، ليقبل البدائل، ويقبل تنفيذها بدلا من التدخين.

أطلب منه أن يطرح هذا السؤال على نفسه فى الداخل.

٦ ـ تأكد من الجوانب النفسية الصحية البيئية هل جميع أجزاء ذاتى، عقلى، موافقة وراضية عن الحلول الثلاثة التى وفرها الجزء المبتكر الخلاق كحلول بديلة للسلوك (س) غير المرغوب والتى تحقق النية الطيبة من وراء هذا السلوك؟ إن ظهرت الإجابة بنعم، انتقل مباشرة إلى الخطوة لتالية، أما إن ظهرت بالنفى، عد إلى خطوة (٤)، واطلب حلولا جديدة مبدعة تفى بالاعتراضات.

قل له: "والآن إنتقل الى المستقبل"، ودع عقلك الداخلى يريك المواقف والأوضاع الممكن حدوثها والتى اعتدت أن تؤدى

٧ ـ Future Pacing الانتقال إلى المستقبل فيها السلوك (س) وشاهد واسمع وأشعر، وأنت فيها تمارس وتفعل أحد السلوكيات البديلة الثلاثة أو كلها بيسر، بآلية، بطبيعية، بسهولة. وهكذا ستصبح الأمور من الآن فصاعدا.

ملخص الخطوات:

١ ـ حدد السلوك أو العارض غير المرغوب.

٢ ـ أقم تناغما مع الجزء المسئول عن السلوك.

٣ ـ أفصل النية عن السلوك. اتصل بالجزء المبدع ووصله بالجزء المسئول عن السلوك غير المرغوب ليعرف النية وليأتى بثلاث سلوكيات بديلة.

٤ ـ اطلب من الجزء المسئول الالتزام بالحلول.

٥ ـ تأكد من الصحة النفسية.

٦ ـ الانتقال إلى المستقبل.

طريقة للتخلص من الألم الذى يصاحب القيام بأعمال لا تحبها:

من المعروف ان لغة الجسد وحالته لهما تأثير كبير على حالتى الانسان النفسية والحيوية، فلو جربت مثلا فرك الاصابع أو وضع احد رجليك فى وضع بحيث يكون وجه الرجل ملامسا للارض بينما يتحرك الكعب لاعلى واسفل بسرعة ستشعر بعد فترة بالقلق بدات يتسرب اليك وتحدث هذه الحالة كثيرا عندما نقرا كتابا أو نشاهد شيئا ما أو لربما فى حالة الجلوس أو الوقوف ايا كان الذى تفعله فى تلك اللحظة والسبب

لذكر هاتين الحركتين فى البداية لكى لا تستخدمهما وانت تحاول الاستفادة من هذه الطريقة فبدلا من ذلك قم بالآتى:

- قم بتدليك الرقبة والكتفين ومنطقة اتصال العمود الفقرى بالرأس وراعى الا يكون تدليكك بعنف ومن الممكن استخدام احد للمساعدة اما اذا كان الكتفين غير متناسقين (احدهما مائل للامام قليلا) فيفضل ان تمارس معه بعض (تمارين السويدى) أو غيرها.

هذه الطريقة مفيدة لان هذه المناطق هى مناطق تجمع الضغط العصبى بالجسم..

استخدم هذه الطريقة عندما تصاب بالاحباط أو خلال تخلصك من ضغط عادة معينة.

طريقة التدليك منقولة عن علم ظبط النفس ل (كيرى جونسون - Kerry Johnson) اما الباقى فهو من قراءتى لكتب لغة الجسد واوضاع الجسم المثالية.

ماهية العقل الباطن:

ثلاث ركائز أساسية تمثل الإنسان.. ألا وهى: الروح - النفس - الجسد.. كل منهم متعلق بالآخر.

وتكمن الفروق بينهم فى:

الروح: طفق العلماء يبحثون عن تعريف لها.. ولكن: " قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً "..و هى كما يتضح لنا: علاقة العبد بربه سبحانه..

النفس: تتمركز فى تحديد الثقة بالنفس - التعامل مع الآخرين - الشعور تجاه الآخرين.. أنت مع من حولك فى دائرة حياتك.

الذات: ما يحمله الإنسان من نظرة لنفسه مميزاتها وعيوبها بعين المنصف المتطلع للمعالى المترفع المرتقى عن سفاسف الأمور.. أنت وأنت فقط وعالمك الداخلى.. والذات جزء من النفس.

الجسد: هو البدن.

معنى العقل:

تعارفنا أن عقولنا تحيط بها جماجمنا.. لم يستطع العلم إلى الآن أن يحدد موقع العقل بدقة..

فإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب الروح: فهو القلب.

وإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب النفس فهو مخ أو دماغ الإنسان.. وهو ينقسم إلى العقل الواعى والعقل اللاواعى " الباطن أو اللا شعور ".. إذن فالدماغ هو الجانب الحسى من العقل. ونسبهم لا نعلمها بالتحديد لأنها تتفاوت من شخص لآخر.

ولكن الغالب أنها كالتالى:

العقل الباطن:

هل تذكر كم من المرات نسيت اسماً لشخص أو بلد أو مكان ولم تستطع تذكره؛ ولكنك فجأة وأنت منشغل بأمر آخر لا علاقة له بذلك الاسم؛ تتذكره وكأن أحداً أخبرك به؟

هل حدث أنه فى مناسبات معينة يتعين عليك أن تستيقظ مبكراً فى ساعة معينة على غير عادتك؛ فإذا بك تنتفض من نومك قبل الموعد بدقائق وكأن أحداً أيقظك؟

هل تذكر كم من المرات كان ذهنك مشغولاً فى مسألة وأنت تقود سيارتك فى شوارع المدينة المزدحمة بالسيارات والمارة ـ عقلك منشغل فى

حل مشكلة معينة أو فى التخطيط لنشاط تجارى أو اجتماعى أو أدبى - وفى الوقت نفسه تسوق سيارتك وأداء لا غبار عليهما؟

ماذا يحصل لديك عندما تمس يدك جسماً ساخناً؛ هل تبقى يدك تحترق حتى تدير رأسك لترى مصدر الألم؛ أم أنك تسحب يدك قبل أن تفكر أو تفعل أى شئ آخر؛ فتقول إنك سحبت يدك (لا شعورياً)؟

هل حدث وأنت تعبر أحد ممرات الجامعة وتتحدث مع صديقك حول الاختبار الذى تتوجهان إليه وإذا بشخص يمر بجانبكم وتشتم رائحة عطره فتتذكر شخص يستخدم نفس العطر فى أقل من لحظة؟

ذلك هو العقل الباطن؛ أو اللاشعور؛ أو اللا واعى؛ سمّه ما شئت.. ولكن سنسميه العقل الباطن هنا..

العقل الباطن هو الذى اسعفك باسم الشخص أو البلد الذى نسيته؛ وهو الذى ايقظك من نومك على غير عادتك؛وهو الذى كان يقود سيارتك؛ ويتحكم بيديك ورجليك وسمعك وبصرك، فى حين أنت (عقلك الواعى) منشغل بأمر لا علاقة له بالسيارة وقيادتها.

العقل الباطن هو الذى يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعاتنا أما العقل الواعى فهو الذى يصوغ حياتناومشاعرنا ونفسياتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات.

العقل الواعى كالفلاح الذى يضع البذور فى التربة والعقل الباطن كالتربة التى تحول البذور إلى ثمر بإذن الله.

العقل الواعى كقائد الطائرة التى يوجهها ويقودها؛ والعقل الباطن كالمحركات النفاثة التى تدفع الطائرة وترتفع بها آلاف الأمتار.

العقل الواعى يعمل فى حالة اليقظة فقط؛ بينما العقل الباطن يعمل فى حالة اليقظة والنوم فهو يستمر ليلاً ونهاراً بغض المظر عمّا يقوم به العقل الواعى.

العقل الواعى يتعلق بالموضوع ويتعلق بالمنطق؛ يدرك السبب والنتيجة؛ ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس؛ ويقابلها بما هو مخزون فى الدماغ من معلومات سابقة؛ فيحلل ويركب ويستنتج ويستقرئ... أما العقل الباطن فهو يتعلق بالذات؛ أى العالم الداخلى للإنسان؛ فهو لا يفهم المنطق؛ ولا يميز بين الخطأ والصواب؛ إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً نسبة لمفاهيم الذات الداخلية لدى كل إنسان.

العقل الواعى هو الموجه والمرشد الذى يقبل الفكرة أو يرفضها؛أما العقل الباطن فهو المنفذ الذى يقوم بتحقيق ما أقره العقل الواعى..

إذن: العقل الباطن طاقة محايدة؛ يمكن أن تغير حياة الإنسان نحو الأفضل أو نحو الأسوأ.. أو يمكن أن يقود صاحبه إلى الخير أو إلى الشر.. وكل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه.

وظائف العقل الواعى

١- تحليل المعلومات والذكريات والتركيز فى نقطة واحدة فى نفس الوقت.

٢- تنظيم الأفكار والمعلومات.

٣- موطن التحكم بالعواطف والأفعال " ردود الفعل ".. وهو يستوعب (٩,٥) معلومة فى نفس الوقت.

وظائف العقل الباطن - اللاواعى

١- خزن المعلومات والذكريات (أصوات وصور وأحاسيس).

٢- توجيه الرغبات والميول (العقل الباطن معقل العواطف والمشاعر).

٣- تنظيم الأفعال غير الإرادية (كالتنفس - ونبض القلب - وحرارة الجسم - والعرق والدموع) وهذا دليل على أنه يقظ لا ينام.

٤- سجل العادات حسنها وقبيحها .. مستودع المهارات كالكتابة والقيادة. والتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وتوجيه هذه الطاقة.

مراحل التعلم أو مدرج التعلم

- مرحلة عدم الوعى مع عدم المهارة.
- مرحلة الوعى مع المهارات.
- المهارات مع الوعى.
- مرحلة المهارات مع عدم الوعى.

عند تعلمك لأى مهارة فإنك تمر بهذه المراحل الأربع...

مثال: هل تتذكر ما هى المراحل التى مررت بها لتعلم الحاسب الآلى؟!!

إنها كالتالى:

- وأنت فى سن الثالثة أو الرابعة من عمرك ربما لعبت بآلة حاسبة صغيرة أو لعبة إلكترونية، لكنك لم تكن تعى أهمية أن تمتلك حاسبا شخصيا وتتقن مهارة استخدامه، فليست لديك المهارة ولا الوعى بأهميتها!
- وفى سن مراهقتك أو بعد ذلك حينما بدأت ترى شخصاً ما يستخدم الكمبيوتر أو يتعلم مهاراته بدأت تفكر بجدوى هذه المهارة وفائدتها فعندك وعى بأهميتها لكنك لم تمتلكها بعد.
- بعد ذلك حينما أتيحت لك الفرصة لتتعلم هذه المهارة كنت على وعى بأهميتها وبدأت تطبق هذه المهارة بوعى وتركيز وانتباه، فكنت تبحث عن الحرف على لوحة المفاتيح ببطء ثم تنظر تيجة ضغطك عليه على الشاشة فأنت فى مرحلة تطبيق للمهارة بوعى تام.

ثم شيئاً فشيئاً ومع التكرار امتلكت هذه المهارة وصرت تطبقها آليا أو تلقائياً دون أن تنتبه لدقائقها وكيف تكون، فتجد أحيانا نفسك قد كتبت الصفحات الطويلة دون أن تنظرى إلى الشاشة أو ربما دون أن تنظر إلى لوحة المفاتيح. هذا يعنى ان هذه المهارة قد انتقلت إلى عقلك الباطن.

إذن، على الصعيد الشخصى فإنه من أولى الأولويات التواصل مع اللاواعى لأن المخزون الاستراتيجى للإنسان فى اللاواعى. أما على صعيد محاكاة العقل البشرى فلابد من فهم العلاقة بين العقل الواعى والعقل الباطن وترجمة هذه العلاقات.

كيف تبرمج عقلك الباطن وتسيطر عليه

بقدره من الله عز وجل.. جعل لكل إنسان قدره داخلية بالتحكم فى تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلى مع نفسه.

ولكى تسيطر على عقلك الباطن عليك آن تعرف ما هو العقل الباطن وما عمله وما صفاته وكيفية التخلص من الأمراض والعادات والسلوكيات السيئة عن طريق السيطرة على العقل الباطن..

ما هو العقل الباطن:

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، لو تخيلنا مثلا آن العقل هو كغرفة لكمبيوتر ضخم يحتوى على كافة المعلومات والصور المخزنة وغيرها من الأشياء التى يستخدمها الإنسان فى حياته عامة سنجد آن العقل الباطن يعتبر مثل جزء الأرشيف للعقل فى بعض الأمور وعلى وجه الدقة العقل الباطن:

١- يحفظ كل المعلومات القديمة منذ كان الإنسان طفل.

٢- يحتفظ بالأشياء التى يعتبرها العقل العادى شى عابر وليس له قيمة.

آن العقل الباطن يؤثر بصوره مباشرة على ذهن الإنسان وتصرفاته وان لم يكن واعيا آن هذا التغيير نابع من داخلة.

فمثلا: لماذا يكون الإنسان فى أحيان كثيره واثقا جدا من نفسه فى شى معين ثم يقوم شخص آخر بالتعليق السخيف على طريقته بالتفكير إذا تقبل الشخص هذا الكلام وبدا بالتفكير به بدا هذا الكلام بالتسرب للعقل الباطن ومن ثم رويدا رويدا يبدا الشخص بالفعل فى عدم الثقة بنفيه وتهتز صورته أمام نفسه وهذا يحدث كثيرا ولكن آن لم يسمح الشخص للآخر بالتثبيط من عزيمته فان الأمور ستتم على اكمل وجه آن شاء الله.

آن كثير منا بعض الأوقات من الممكن آن يتعرض لازمه نفسية وذلك لعدة أسباب مثل الخوف أو القلق من نتيجة أو من نكسه حدثت بحياته مثل الفشل فى اختبار أو حب وتجد هذا الإنسان بدا فى الانعزال والنوم كثيرا والابتعاد عن الناس وغيرها من الأمور التى تزيد الأمور سوءا.

لمعالجة مثل هذه الحالات يجب علينا اتباع الآتى:

- تجنب الشكوى الدائمة لانها تشعرك بأن بالفعل هناك مشكلة كبيرة.
- تذكر آن كل إنسان يتعرض للمشاكل وليس أنت من يتعرض لهذا الكم من المشاكل فى الحياة.
- يجب عليك عند حدوث فشل فى شىء أو تأزم نفسى آن تحاول الخروج من هذه الحالة تماما عن طريق مصاحبة بعض الأصدقاء المرحين اللذين سيقوموا بإلغاء التفكير السلبى فى حياتك بصوره غير مباشرة.
- لا تتطلع إلى شى صعب عليك مرة واحدة بمعنى كيف أكون متخرجا حديثا وأتطلع لان أتعين براتب كبير.

- لا تضع لنفسك خطط كبيره عليك ثم تفشل فيها بل ضع خطط محكمه وعليك وضع كافة الاحتمالات فى ذهنك.
- افهم آن كل ما تفعله محسوب عليك لا يوجد شى عبثا، اجعل عقلك يخزن كل ما تفعله ولا تجعل أى شى يمر مرور الكرام فى حياتك إلا بعد آن تستفيد منه.

صفات العقل الواعى واللا واعى

العقل الواعى:

- يعى ما يحدث الآن.
- تركيزه محدود.
- يقوم ببرمجة العقل الباطن.
- منطقى ومحلل.
- مفكر.
- ممكن آن يتغير إلى الأحسن إذا اقتنع وبالتالى يغير العقل الباطن للأحسن.
- ممكن آن يعطى معلومات ناجحة أو غير ناجحة للعقل الباطن.

العقل الباطن (اللاواعى):

- يخزن الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك.
- محرك العواطف والمشاعر.
- ينظم جميع ذكرياتك.
- يحرك الجسم.
- يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التى يتعلمها من الآخرين.

- يصنع العادات ويحتاج من ٦ إلى ٢٠ حتى تكون العادة ثابتة.
- يأخذ كل شيء شخصى.
- يعمل ٢٤ ساعة.
- يصبح انشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه اكثر.
- يستجيب لتأكيدات ايجابيه قويه كلما قلت أنا راض عن نفسى وأنا فى روح معنوية رائعة يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.

العقل الواعى والعقل اللاواعى فهل يوجد للإنسان عقلان؟!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا آن عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم يهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى العقل الواعى والعقل الباطن.

الوظائف الرئيسية للعقل الباطن:

- تخزين المعلومات والذكريات.
- هو معقل المشاعر والعواطف
- هو سجل العادات حسنه كانت أو قبيحة
- وهو مستودع للمهارات
- هو الذى يتحكم فى الطاقة الجسدية والنفسية وبيده توجيهها.

التأثير غير المبرمج فى العقل الباطن ة: تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية فالأبوين والأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام وثقافة المجتمع من أعظم المؤثرات فنجد إبداع الشخص وإنتاجه معبر عن بيئته شاء أم رفض.

الانتماء: فعندما يعلم الشخص انه ينتمى لقوم كرماء تجده تلقائيا يتأثر توجهه نحو الكرم حتى ولو لم ينشأ فى قومه

الشخصية المؤثرة: سواء كانت دينيه أو سياسيه أو علميه وليس من الضرورى آن يكون التأثر مباشرة من السماع أو عن طريق الرؤية بل عن قد يكون عن طريق الأخبار والصور والكتابة فتجد الشخص المتأثر يحاول آن يقلده فى كل أفعاله معتبرا انه القدوة

العواطف الحادة: عندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوه فى عواطفه كفقدان عزيز أو موقف إنسانى مؤثر فهذا يؤثر على سلوكياته المستقبلية.

"عليكم آن تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة انتم من يقوم بزراعتها فانتم من يبذر البذور وهى الأفكار فى حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وإذا كنتم تبذرون الحب والسلام فى عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع فى جسمكم وحياتكم."

طرق عملية فى الشفاء عن طريق العقل الباطن

طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعى وتتحقق هذه الطريقة على اكمل وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير فى الحلم عليكم آن تفكروا بهدوء فيما تريدونه وشاهدوه وسيتحقق سريعا سوف أعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة كان هناك فتاة أصيبت بالاحتقان فى الحلق وكحة، أعلنت بثبات وتكرار فى نفسها آن الاحتقان يزول ألان إننى أتخلص من الاحتقان وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن.

العلم واداء الصلاة والصدقة: الدين هو طريقك ومنهاجك والعلم والمعرفة هما الاستجابة المحددة من جانب العقل المبدع لفكرتك

إذا كان عليك آن تحصل على ما تريد ينتقل عقلك من الفكرة إلى الشيء، وإذا لم يكن يوجد من البداية صوره ذهنية فى العقل فانه لا يستطيع آن ينتقل، هذا التأمل يجب آن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شيء مؤكد لرغبتك.

طريقة التخيل: آن اسهل واوضح طريقه لصياغة فكرة ما وتشكيلها فى عقلكم هى آن تتخيلوا هذه الفكرة وان تروها بشكل نشط فى حياتكم كما لو كانت شيئا محسوسا وفى يوم ما ستظهر هذه الفكرة فى عالمكم المحسوس(الخارجى) إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية فى عقلكم، إذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم بالاسترخاء والتنفس البطيء ثم التخيل.

طريقة النوم: افترض انك تريد التخلص من عاده مدمره (كالتدخين مثلا) اتخذ وضعا مريحا واسترخ بجسدك وابق ساكنا وادخل فى حالة نعاس وأنت فى هذه الحالة قل بهدوء اكثر من مره الشيء الذى ترغبه كرر ذلك ببطء وهدوء من ٥ إلى ١٠ دقائق صباحا ومساء وبهذه الطريقة فانك تحث العقل الباطن على قبول الفكرة ومن هنا يتحقق الشفاء بإذن الله.

الطريقة الجدلية (النقاشيه): الطريقة الجدلية تكمن فى المنطق الروحى حيث انك تقنع المريض ونفسك آن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب ومخاوف لا أساس لها وأنماط سلبيه تسكن عقله الباطن، اجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها :وهى آن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير مشوه والذى اتخذ شكلا ما فى جسده وهذا الاعتقاد الخاطئ ومن خلال قوى أسباب خارجية يظهر على

السطح فى شكل مرض والذى يمكن آن يزول إذا تغيير نمط التفكير الخاطئ وتبين للمريض آن العقل الباطن هو الذى يدير الجسد وجميع أجهزته ومن هنا فانه يعرف كيف يشفى الجسد .

- كن مهندسا لعقلك واستخدم طرقا مجربة
- تستطيع آن تنشئ سعادة من خلال الأفكار التى تعتقدها
- آن الصورة الذهنية تساوى ألف كلمه وعقلك الباطن سوف يحقق أى صوره.
- تذكر آن القلب الشاكر يكون دائما قريبا فى آن ينال ثروات الدنيا
- ولد موجات الكترونيه من الانسجام والصحة والسكينه من خلال التفكير فى حب الله وعظمته.
- تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر أنها أصبحت ملموسة وفى الواقع.

"تستطيع آن تحقق فى حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة من خلال تعلمك الاتصال بقوة عقلك الباطن واخراجها من مكمنها انك لست فى حاجه لامتلاك هذه القوه فأنت تمتلكها بالفعل ولكن أنت بحاجة إلى آن تتعلم كيف تستخدمها"

عقلك الباطن..كيف تستثمره؟

بقدرة من الله عزّ وجل..جعل لكل انسان قدره داخلية بالتحكم فى تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلى مع نفسه..

ما هو دوره وكيف يمكن للانسان الاستفاده منه؟

ما يبدر من انسان من رضى عن نفسه ووثقته فيها أو العكس هو فى الواقع تخاطب داخلى يقوم الشخص باقناع نفسه بذلك فتبدر فى تصرفاته نتيجةً لذلك..

يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات وترسيخها عميقاً فهى لا تقارن بالعقل الواعى، فلو قمت ببرمجة رسالة لفترة زمنية طويلة سوف ترسخ مهما كانت سلبية كأن تقول أنا خجول، أنا عصبى، أنا لا أستطيع ترك التدخين... إلخ.

أيضاً له دور كبير جداً فى تحديد حالتك النفسية اليومية..لأنك أنت من تحدد يومك إن كنت تريد قضاءه سعيداً أو معبوساً..فلقد قرأت فى احدى المقالات تجربة احد الأشخاص التى يقول فيها:

بأنه تعرف على شخص يُعجب الناس لأمره..فلقد كان دائماً لديه رداً ايجابياً لأسئلتك.. وكان القدوة لموظفيه فكان يحثهم دائماً ويحمسهم..

فى احدى الأيام ذهب هذا الرجل إليه فكان يثير فضوله وقال له لا يمكن أن تكون ايجابياً طوال الوقت فكيف تفعلها؟

قال: استيقظ كل يوم واقول لنفسى..جيرى لديك خيارين..إما أن تكون فى مزاج جيد أو العكس فطبعاً يقوم باختيار الخيار الأول..فمن سيختار الثانى إذا كان الخيار بيده..

واضاف..عندما يحدث ما هو سيء..إما اختار أن اكون ضحية أو أن اتعلم من هذا الموقف..فيختار الخيار الثانى بلا شك..

وأخيراً..فى كل مرة يأتى إليه شخص يشتكى إليه..إما أن يسمع الشكوة دون ردة فعل أو يتحدث إليه عن الجانب الايجابى من الحياة..فسيكون الخيار الثانى أولى..

فالحياة هى عبارة عن خيارات..إما أن تختار أن تكون فى مزاج جيد أو سيء.. واختيارك أيضاً ماذا سيكون تأثير الناس على مزاجك.. باختصار خيارك هو كيف تريد عيش حياتك وكيف تريدها أن تكون..

أحيانا البعض يتمسك بالفشل ولا يسعون لتغير مسار حياتهم وأهدافهم إلى النجاح.. لماذا؟

لأنهم قد تمسكوا بفكرة انهم ليسوا كفيلين بالنجاح فيشعرون دائماً بأن قدرهم الفشل..

فلماذا تبرمجك عقلك برمجة سلبية؟! عقل الانسان كالكمبيوتر ينتظر منك أوامرك ونواهيك، فقم ببرمجته ايجابياً حتى يقودك للنجاح..

تعتمد مدى ايجابية أفعال الانسان أو سلبيتها على المصادر التى ساهمت فى برمجة عقله، فكل ما هو حولنا قد ساهم فى ذلك كالوالدين، المدرسة، محيط العمل، الأصدقاء، الاعلام والأهم هو برمجة الانسان لنفسه..

فما هى القواعد الأساسية فى برمجة الذات ومميزات الرسالة طبقاً لما ذكره الدكتور إبراهيم الفقى فى كتابه (قوة التحكم فى الذات):

حين تقرر تغيير صفة سلبية إلى أخرى ايجابية مرغوبة قم بتحديد ما تريد كأنك تحدد رسالتك التى سوف تقوم بارسالها إلى عقلك وبرمجتها، يجب أن تكون واضحة وايجابية وتدل على الوقت الحالى كأن تقول أنا شجاع لا أن تقول سوف أكون شجاعاً، يجب أن يصاحب هذه الرسالة رغبة واحساس قوى من جهتك..وأخيراً يجب تكرارها مراراً حتى يقوم العقل ببرمجتها..

ابتداء من اليوم الذى تبدأ فيه بهذه الخطه احذر من الكلمات سواء التى تقولها لنفسك أو للآخرين، وإذا ما حصل وأن لاحظت أى رسالة سلبية قم بإلغائها واستبدالها بأخرى ايجابية.

بلا شك أن كل شخص يتميز عن غيره بأهدافه، فالبعض يطمح إلى منزلة عالية فى حياته المهنيه والآخر يرضى بما لديه والمستوى الذى

وصله ولا يطمح للرقى، ولكن تبقى هذه الأهداف المختلفه تتصبُّ من نفس المنبع الرئيسى..

الأهداف كثيرة ومتنوعها وأهمها كالتالى:

١- الأهداف الشخصية.

٢- الأهداف العائلية.

٣- الأهداف الصحية.

٤- الأهداف التعليمية.

٥- الأهداف الاجتماعية.

٦- الأهداف المهنية.

٧- هدف اكتساب المهارات والتجارب.

٨- الأهداف الثقافية.

٩- الأهداف المالية.

١٠- الأهداف الأخلاقية.

فقم بتحديد أهدافك واطمح لما هو أرقى، فبطموحك ورغبتك الشديده والخطة الايجابية سوف يكون لك ما تمنيت بإذن الله تعالى..

كما يقال: راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً، راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً، راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

فكل شيء بيدك، تستطيع أن تكون الانسان الذى تتمناه أن تكون، وتستطيع امتلاك وعمل ما تريده، ولكن فقط بتحديد رغبتك وان تتجه إليها بكل ما تملك من قوة.. وطبعاً أولا وأخيرا كل شيء بعون الله والإرادة الذاتية القوية يمكن أن يتحقق..

فقم ببرمجة هذا العقل الباطنى يومياً بهدفك فى الحياة ورغبتك فى النجاح وكل الخيارات الإيجابية لحياة أرقى وأكثر راحة نفسياً جسدياً وفكرياً.

العقل وقوانينــه

أولا: قوانين نشاطات العقل اللاواعى:

والذى يعنى أن أى شىء تفكر به سـوف يتـسع وترى منه الكثـيـر، فبفرض أنك نظرت للبحر ورأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك وهكذا، وهذا يوصلك للقانون الثانى...

ثانيا: قانون التفكير المتساوى:

والذى يعنى أن الأشـيـاء التى تفكر بهـا والتى سـتـرى منهـا الكثيـر ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى تذكرك بالسعادة وهكذا، وهذا الذى يوصلك للقانون الثالث..

ثالثا: قانون الإنجذاب:

والذى يعنى أن أى شىء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع، أى أن العقل يعمل كالمغناطيس، فإن كنت مثلا تفكر بشىء ايجابى فسوف ينجـذب إليك ومن نفس النوع وكـذلك الأمـر إن كنت تفكر بشىء سلبى، ويعـد هذا القـانون من أخطر القـوانين، فـالطاقـة البـشـرية لا تعـرف مسافات ولا تعرف أزمنة ولا أماكن، فأنت مثلا لو فكرت فى شخص ما ولو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه وترجع إليك ومن نفس النوع، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجىء بعد قليل برؤيته ومقابلته وهذا كثيرا ما يحصل، وهذا يوصلنا للقانون الرابع..

رابعا: قانون المراسلات:

والذى يعنى أن عالمك الدخلى هو الذى يؤثر على العالم الخارجى، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية يجد أن عالمه الخارجى يؤكد له ما يفكر به وكذلك الأمر إن تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس..

خامسا: قانون الانعكاس:

والذى يعنى أن العالم الخارجى عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلى، فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف توثر فى نفسك وتكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس..

سادسا: قانون التركيز: (ما تركز عليه تحصل عليه)

والذى يعنى أن أى شىء تركز عليه سوف يؤثر فى حكمك على الأشياء وبالتالى على شعورك وأحاسيسك، فأنت الآن إن ركزت مثلا على التعاسة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس سلبية وسيكون حكمك على هذا الشىء سلبى، وبالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس إيجابية، أى أن بإمكانك أن تركز على أى شىء سواء كان إيجابيا أو سلبا،و هذا بدوره يوصلنا للقانون السابع..

سابعا: قانون التوقع:

والذى يقول أن أى شىء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف يحدث فى عالمك الخارجى، وهو من أقوى القوانين،لأن أى شىء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوى على طاقة والتى ستعود إليك من جديد ومن نفس النوع، فأنت إن توقعت

أنك ستفشل فى الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير وأنك عاجز عن الإجابة عى الأسئلة وهكذا، لذا عليك الإنتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل فى حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل وبالفعل عندما يركبها ويحاول تشغيلها لا تعمل، وهذا يوصلنا إلى القانون الثامن..

ثامنا: قانون الإعتقاد:

والذى يقول أن أى شىء معتقد فيه (بحصوله) وتكرره أكثر من مرة وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تتبرمج فى مكان عميق جدا فى العقل اللاواعى، كمن لديه اعتقاد بانه أتعس إنسان فى العالم، فيجد أن هذا الأعتقاد أصبح يخرج منه ودون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكى ليحكم بعد ذلك سلوكك وتصرفاتك، وهذا الأعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسى الذى أوصلك لهذا الإعتقاد، وهنا طبعا لا نتحدث عن الإعتقادت الدينية لا وإنما عن اعتقادات مثل أنى خجول أو أنى غير محظوظ أو أنى فاشل أو.. أو.. أو، وهذه كلها اعتقادات سلبية طبعا..

تاسعا: قانون التراكم:

والذى يقول أن أى شىء تفكر فيه أكثر من مرة وتعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب وبنفس الطريقة سوف يتراكم فى العقل اللاواعى، كمن يظن نفسه تعبان نفسيا فيأخذ بالتفكير فى هذا الأمر ثم يرجع فى اليوم التالى ويقول لنفسه أنا تعبان نفسيا وكذلك الأمر فى اليوم التالى، فيتراكم هذا الشىء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه وكل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة وهكذا، وهذا يوصلنا للقانون الذى يليه..

عاشرا: قانون العادات:

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوما بعد يوم كما قلنا سابقا حتى يتحول إلى عادة دائمة، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما ولكن من الصعب التخلص منها، ولكن العقل الذى تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها وبنفس الأسلوب.

الحادى عشر: قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية):

فأى سبب سوف يكون له نتيجة حتمية وأنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة، أى أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب، ونذكر هنا مقولة «من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التى أوجدت هذه المشكلة»، فأنا مثلا ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيسا ولن أصبح سعيدا ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب..

الثانى عشر: قانون الإستبدال:

فمن أجل أن أغير أى قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذا القانون، حيث بامكانك أن تاخذ أى قانون من هذه القوانين وتستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابى، فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما وتقولون عنه بأنه إنسان سلبى هل تدر ى مالذى فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات وأرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد، أن تراها، وبالتالى عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول: أرأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية ولكنك أنت الذى جعلته يتصرف بهذه الطريقة..

لذا علينا الأنتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعى لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك، فقوانين العقل اللاواعى لا يمكننا

تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية، لذا عليك بالبدأ ومن اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك، وكلما وجدت تفكير سلبى قم بإلغائه وفكر بشكل إيجابى..

قال فرنك أوتلو:

- راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال.
- راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات.
- راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع.
- راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

و تذكر أخيرا المبدأ الذى يقول: «حياتى من صنع أفكارى، وإنك أنت الذى تحدد الطريقة التى تريد أن تعيش بها».

بداخلك.. كنز

هل تعلمون اعزائى ان فى باطن كل منكم منجم ذهب؟

نعم هناك منجم ذهب فى باطنكم تستطيعون من خلاله استخلاص كل شى ترغبون فيه، فمهما كان الشىء الذى تبحثون عنه فإنكم تستطيعون استخراجه من هذا المنجم، هذا المنجم هو عقلكم الباطن

تخيلوا أن أمامكم قطعة صلب ممغنطة يمكن ان ترفعوها حوالى عشر مرات من وزنها، فإذا نزعتم من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك، فهل يمكنها ان ترفع دبوس صغيرة؟

بالتأكيد لا، هذا يشبه نوعين من الأشخاص أحدهما به قوة المغناطيس، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة فى نفسه ويعلم انه ما ولد

إلا كى ينجح ويحقق الفوز، أما الأخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة، يملؤه الخوف وتسنح الفرص العديدة أمام عينه فلا يستغلها ويقول لنفسه سأفشل، سأفقد أموالى، لن أحقق أحلامى وهكذا، إن هذا النوع من الناس لن يحقق الكثير من الانجازات فى حياته، لأنه إذا كان خائفاً من المضى قدماً، وسيبقى فى مكانه ولن يتقدم، فهو لم يجعل عقله الباطن منفتحا أو بالأحرى لم يكتشف قوة عقله الباطن فى تحقيق المعجزات

إذا أعزائى عليكم أن تصبحوا مثل المغناطيس الجاذب لتنطلقوا نحو النجاح بكل إيمان وثقة، عليكم اكتشاف القوة العجيبة الموجودة فى عقلكم الباطن التى تحقق المعجزات، تستطيعون ان تحققوا فى حياتكم المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال تعلمكم الاتصال بقوة العقل الباطن واخراجها من مكمنها

انكم لستم فى حاجة لامتلاك هذه القوة فانتم تملكونها فعلا، ولكن انتم بحاجة إلى ان تتعلموا كيف تستخدمونها، لتطبقونها فى جميع جوانب حياتكم

ما هو هذا العقل الباطن؟!

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، عليكم ان تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة وانتم من يقوم بزراعتها، فانتم من يقوم ببذر البذور وهى الافكار فى حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وعلى اساس تفكيركم المعتاد، واذا كنتم تبذرون الحب والسلام فى عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع فى جسمكم وحياتكم، واذا كنتم تبذرون الكره والشر فى عقلكم الباطن فانكم ستحصدون الفساد فى جسمكم وحياتكم.

اذا اعزائى من اليوم لا بل من الان ابدؤوا فى زرع افكار السلام والسعادة والرضا والسلوك الصحيح. واستمروا فى بذر هذه البذور (الافكار) الرائعة فى حديقة عقلكم الباطن وسوف تحصدون محصولا رائعا، وقد يكون عقلكم الباطن شبيه بالتربة التى ستنمو فيها البذور سليمة أو فاسدة، اذا من المهم ان تتولوا رعاية أفكاركم بطريقة صحيحة لكى يثمر ذلك أوضاعا مرغوبة فيها فقط، فعندما تكون الافكار التى اودعتموها فى عقلكم الباطن أفكاراً بناءة خالية من الاضطراب فان القوى العجيبة الفاعلة لعقلكم الباطن سوف تستجيب وتتماشى مع الظروف بطريقة ملائمة.

إن معرفتكم لتفاعل عقلكم الواعى وعقلكم الباطن سوف تجعلكم قادرين على تحويل حياتكم كلها، صحيح اننا لا نستطيع تغير الظروف المحيطة بنا أو العالم الخارجى ولكن نستطيع ان نغير أفكارنا وما بداخلنا حتى نتأقلم مع الظروف والاحوال..

قد يسألنى احدكم.. ذكرت العقل الواعى والعقل الباطن فهل يوجد لدى الانسان عقلان؟!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا ان عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص مميزة تفصلها والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى العقل الواعى والعقل الباطن، فى المحاضرات القادمة سأوضح معنى العقل الواعى والعقل الباطن.

النجاح الذى يحققه الاشخاص باستخدام عقولهم الباطنة

كان هناك شاب فى مقتبل العمر يعمل فى احدى الشركات الكبيرة، وكان شاب نشيط ومجتهد وذات يوم طلب منه المسؤول ان يلقى خطابا فى ندوة تعقدها الشركة توضح اعمالها وانتاجاتها وما إلى غير ذلك، فلما حان

ذلك الوقت اصيب هذا الشاب بحالة رعب شديد وقال بأنه صوته اصيب بشلل نتيجة تقلصات سببها الخوف، أدى إلى انقباض عضلات الحنجرة، وقد تصبب وجهه عرقا وشعر بالخجل لانه على وشك ان يلقى خطاب خلال دقائق معدودة ظل يرتعد من الخوف والرعب، وقال: (ان الجمهور سوف يسخر منى، لا استطيع ان القى هذا الخطاب) ولكن فجأة صرخ قائلا (نقطة الضعف فى داخلى تريد القضاء على نقطة القوة عندى) ووجه كلامه نحو نقطة ضعفه قائلا: (اخرجى من هنا).

ويقصد بنقطة القوة هى القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يقول بتحدى (اخرجى اخرجى نقطة القوة على وشك ان تنطلق)

هنا استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله، عندما وصل إليه النداء ووقف وبدأ يلقى خطابه، وفرح مرؤوسه بخطابه.

اذا اعزائى عقلكم الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكاركم، وعندما يكون عقلكم الواعى (هوالعقل الظاهرى المتصل بالعالم الخرجى ويكتسب منه المعرفة) مليئا بالخوف والقلق والتوتر، تطلق الانفعالات السلبية المتولدة فى عقلكم الباطن.

فعندما يحدث ذلك عليكم ان تتكلموا بحزم واحساس عميق بالمسؤالية إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة فى عقلكم الباطن وتقولوا: (إهدأ، لا تتحرك، إلنى مسيطر على الوضع يجب ان تطيعنى، انت خاضع لقيادتى، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمى إليه).

أنه امر مذهل ان تلاحظوا كيف تستطيعون التحدث بشكل رسمى وباقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتكم الخفية لكى تجلبوا الهدوء والانسجام والسلام لعقلكم.

إن العقل يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف على مقدمتها، فهو يوجه السفينة ويصدر الاوامر إلى طاقم السفينة فى غرفة المحركات والاخرين الذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الاخرى..الخ، فالرجال فى غرفة المحركات لا يعرفون اين يتجهون فهم يتبعون الاوامر فقط، فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر الربان تعليمات خاطئة، فيكون هو المسؤول عن ذلك فهو الذى يصدر الاوامر التى يتم تنفيذها بطريقة آلية، فاعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد فى تعليماته فهم ببساطة ينفذونها.

هذا يشبه عقلكم، فعقلكم الواعى هو الربان والقائد لسفينتكم التى تمثل جسمكم وبيئتكم، ويتلقى عقلكم الباطن الأوامر التى تصدر من عقلكم الواعى ويقبلها كحقيقة.

فعندما يقول احد ما: (أنا فاشل لن انجح) عندئذ يقتبس عقله الباطن كلمته ويعتبرها دليلا على انه فعلا فاشل، وعندما يصر على هذه الكلمات فان عقله الباطن سوف يتبع اوامره وسيمضى طوال حياته فاشلا.

هناك مثال آخر بسيط: عندما تقول امرأة ما: (استيقظ حتى الساعة الثالثة، إذا تناولت قهوة فى الليل) فعندما تتناول هذه السيدة قهوة فان عقلها الباطن ينبهها ويقول لها (الرئيس (عقلك الواعى) يريدك ان تظلى مستيقظة هذه الليلة) إذا هى التى ادخلت هذه الافكار والمعتقدات فى عقلها.

اعزائى ان عقلكم الباطن يعمل اربعا وعشرين ساعة يوميا، ويضع ترتيبات مسبقة من اجل نفعكم، ويصب ثمرة تفكيركم الاعتيادى فى داخلكم.

اعزائى هذه امثلة حقيقة من ارض الواقع، وليس من الخيال، وفعلا حدثت معى تجربة ثبتت صحة هذا الكلام، سأخبركم بها:

فى احدى المرات قدمت على تخصص الخدمة الاجتماعية وهذا التخصص يحتاج لمقابلة شخصية وهى تحدد مصيرى اما القبول أو الرفض من قبل الجامعه، مرت الايام وحان موعد المقابلة، كنت خائفة إلى درجة بأن وجههى اصبح احمرا، وصوتى يتخلله الخوف، وقبلها سمعت ان فلانة رفضوها وفلانة تم رفضها وفلانة حولت لتخصص آخر بس رفضها وتم قبول ٤٠ طالب وطالبة فقط من ١٢٠ فى العام السابق.(كنت اقول لنفسى لن يقبلونى هل سيتركون ١٠٠ طالب وطالبة ويقبلونى انا؟ اضافة إلى ان هناك طلبة لديهم واسطات واما انا فليس لدى احد) فجأة توقفت وكأن احدا نبهنى، قلت لدى رب العباد انه لا احتاج للبشر، فتوكلى على الله وحده، هنا تذكرت قول الله عزو وجل (ومن يتوكل على الله فهو حسبه) قلت بحزم سأنجح فى هذه المقابلة بإذن الله، وسأساعد الناس وسأحقق حلمى الكبير ثم قالت يا رب ساعدنى، والله احسست بالشجاعة والقوة والثقة، وفعلا دخلت غرفة المقابلة لم اكن خائفة بل واثقة من نفسى واجاباتى، بعدها بفترة وجدت اسمى ضمن المقبولين فى هذا التخصص.

من هنا اكتشف كنز الثروة الذى بداخلى، دعائى تغلغل إلى قلبى وثقتى وثباتى توغلا إلى داخل عقلى الباطن، استجاب عقلى الباطن لحديثى، وهذا كله بفضل الله عز وجل.

تمرين بسيط

اعزائى جربوا هذا التمرين، قبل ان تناموا قولوا وكرروا هذه العبارة عدة مرات باقتناع، اى انكم مقتنعين بقوة عقلكم الباطن وانه يستطيع فعل ذلك: اريد الاستيقاظ فى الساعة....... (حددوا الوقت) وسيوقظكم

فى هذا الوقت الذى حددتموه تماما (تذكروا باقتناع تام حتى ينجح التمرين).

طريقة عمل عقلكم الباطن:

هناك مستويان لعلقكم المستوى الواعى والمستوى اللاواعى (العقل الباطن)، فأنتم تفكرون بعقلكم الواعى (او اى شىء تفكرون فيه باعتياد)، فهذا التفكير المعتاد يغرق فى عقلكم الباطن الذى يبدع طبقا لطبيعة أفكاركم، ان عقلكم الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والابداع.

فاذا فكرتم فى الخير، سوف يتدفق الخير فى عقلكم الباطن، واذا فكرتم فى الشر سوف يتدفق الشر فى عقلكم الباطن، اذا هذه هى طريقة عمل عقلكم الباطن.

وهناك حقيقة عليكم ان تعرفوها وهى أن عقلكم الباطن يتعامل مع أفكار الخير والشر على حد المساواة.

فمثلما قلنا، عندما يكون تفكيركم المعتاد بطريقة سلبية فإنه يكون السبب وراء فشلكم واحباطكم وتعاستكم، ومن ناحية آخرى اذا كان تفكيركم المعتاد بطريقة ايجابية بناءة، فإنكم ستتمتعون بالصحة الجيد والنجاح والرفاهية وتحققون سعادتكم.

هل تعلمون ماهو قانون عقلكم؟

قانون عقلكم هو انكم ستحصلون على استجابة أو رد فعل من عقلكم الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التى تحتفظون بها فى عقلكم الواعى.

إذ يتقبل عقلكم الباطن ما يطبع بداخله أو يؤمن به عقلكم الواعى، انه لا يجادل عقلكم الواعى بل يطبق الأوامر على انها صحيحة وصادقة - حتى لو كانت عكس ذلك.

ويشـيـر علمـاء واطبـاء النفس إلى ان الافكار عندمـا تنتـقل إلى عـقلكم البـاطن فـانـهـا تحـدث انطباعـات من خـلايا المخ، وبمجـرد ان يتقبل عـقلكم الباطن اية فكرة فانه يبدأ فى الشروع فورا فى وضعها موضع التنفيذ، ويعمل عقلكم الباطن من خلال ربط الافكار باستخدام كل معرفة اكتسبتموها فى مراحل حياتكم لتحقيق الغرض المنشود، ويعتمد عقلكم الباطن على الطاقة والقوة والحكمة اللامحدودة الكامنة فى داخلكم، وفى بعض الاحيان يظهر عقلكم أنه قادر على التوصل لحل فورى لمشاكلكم، ولكن فى اوقات آخرى قد يأخذ الامر أياما واسابيع أو أكثر من ذلك، فاساليبه تفوق الحصر.

عـرفنا العـقل البـاطن والعـقل الواعى بصـورة سـريعـة، ولكن الان سنعرفهما بتعمق اكثر.

العقل الواعى يقال عنه احيانا بأنه العقل الظاهرى، اى انه يتعامل مع الاشياء الظاهرية والخارجية، ويكتسب الادراك والمعرفة للعالم الظاهر، حيث يتعلم عقلكم الواعى من خلال الملاحظة والتجربة والتعليم، ووسائل هذا العـقل فى الملاحظة هى الحـواس الخـمـسة، اى ان عـقلكم الواعى موجه فى اتصالكم بالبيئة المحيطة بكم (البيئة الخارجية)، وان اعظم وظيفة لعقلكم الواعى هو التفكير.

فمـثلا لنفتـرض ان كل منكم ذهب إلى مكان محـبب حيث الطبيـعة الخـلابة، والمناظر الجـمـيلة، والانهـار الجـارية ومـا إلى غـيـر ذلك، ستـستنتجـون ان هذا المكان جـميل بناء على ملاحظتكم لهذه المناظر والحدائق والانهار فهذا ما توصل إليه عقلكم الواعى (الظاهرى).

أمـا عـقلكم اللاواعـى أو البـاطن والذى يسـمى ايضـا بالعـقل الغـيـر ظاهرى، يفـهم عن طريق الحـدس أو البـديهـة، وهو مـركـز للعـواطف والانفعالات ومخـزن الذاكرة كما تم توضيحه سـابقـا، ويمتلك عـقلكم

الباطن القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر وهو ما يطلق عليه الاستبصار أو حدة الادراك.. فالعقل الباطن هو الذكاء الذى يظهر عندما يكون العقل الواعى فى حالة نعاس أو نوم أو هدوء.

فى المحاضرات السابقة عرفنا قانون العقل الباطن وهو ان عقلكم الباطن لا يجرى المقارنات، ولا يستخدم المنطق ولا يعتقد فى الاشياء خارج نطاق ذاتيتها.

ايضاهناك قانون آخر للعقل الباطن سنضيفه اليوم وهو ان عقلكم الباطن مذعن للايحاء أى سهل الانقياد.

قد يتسائل أحد منكم: ما هو الايحاء؟

الايحاء هو عمل أو سلوك يستهدف وضع شىء ما فى ذهن وعقل احد الاشخاص وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التى اوحيت إليه ويضعها موضع التنفيذ.

عندما اتحدث عن الايحاء أكثر سيسهل عليكم فهمه.

القوة الرهيبة الكامنة فى الايحاء:

إليكم هذا المثال الذى يوضح القوة الرهيبة للايحاء، لنفترض ان احد طاقم سفينة اقترب من أحد ركاب سفينة يبدو عليه القلق والهلع، وقال له (انك تبدو مريضا، ان وجهك يبدو عليه الشحوب، اننى اشعر بأنك ستصاب بمرض دوار البحر، دعنى اساعدك فى الوصول إلى كبينتك) سيتحول لون وجه الراكب إلى الاصفر، فهل تعلمون لماذا؟

لان ايحائه للراكب بأنه سيصاب بمرض دوار البحر ارتبط بمخاوف الراكب ذاته وهواجسه، وقد قبل الراكب مساعدته له للوصول إلى كبينته وبالتالى اصبح ايحائه له أمرا واقعياً.

اختلاف ردود الفعل تجاه نفس الايحاء

فى الواقع ان الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الايحاء بسبب حالة العقل الباطن أو معتقداته، فلنفترض ان احد طاقم السفينة ذهب إلى راكب آخر وقال له(انك تبدو مريضا جدا، الا تشعر بأنك مريض انت تبدو لى أنك ستصاب بدوار البحر) وهنا اما ان يسخر من دعابته أو لا يهتم بحديثه، اذاً احائه للراكب بمرض دوار البحر لم يجد آذاناً صاغية من جانبه لان ايحائه هذا ارتبط فى ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض وبالتالى لا يسبب هذا الايحاء أى خوف أو قلق ولكنه يحقق الثقة بالنفس.

اذا كل انسان لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته وآراؤه، وهذه الافتراضات الداخلية هى التى تحكم وتدير حياتنا، وهذا الايحاء أو الافتراض لا يمتلك القوة فى حد ذاته إلا فى حالة قبولكم له عقليا، وهذا يؤدى إلى تدفق قوى عقلكم الباطن بطريقة مكبلة بالقيود، ووفقا لطبيعة الافتراض أو الايحاء.

القوة البناءة والهادمة للايحاء

كثير ما نصادف فى حياتنا ايحاءات من قبل الاخرين وهذه الايحاءات تسمى بالايحاءات المتغايرة اى الايحاءات التى تأتى من شخص آخر، وقد تكون بناءة وقد تكون هادمة.

فقد يستخدم البعض الايحاء فى التدريب على الضبط والسيطرة على النفس، ولكنه للاسف يستغل فى قيادة الاخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة عليها.

واذا استخدم فى شكله البناء يعطى شيئا رائعاً، بينما اذا استخدم فى شكله السلبى والهدام يصبح من اكثر العوامل الهدامة لانماط استجابة

العقل وينتج عن هذا الجانب السلبى للايحاء انماط من البؤس والفشل والمعاناة والمرض.

فكثيرا منا، فى مراحل حياته قابل ايحاءات سلبية من قبل الاخرين أو من قبل انفسنا قد نقبلها بدون وعى ومن هذه الايحاءات (انت لا تستطيع) (إنك لن تبلغ أو تصل إلى اى شىء) (انك سوف تفشل) (ما الفائدة لا احد يهتم) (ان الامور تزداد سوءا) (انك لن تستطيع ان تحقق النجاح) (ستصبح قريبا مفلساً).

ان هذه الايحاءات تهدم الانسان وتحطمه فاحذروا اعزائى، لا تطلقوا هذه العبارات على النفسكم، فكل انسان لديه قوة وطاقة وموهبة سيتطيع ان يصل إلى ما يريد، ويمكنكم رفض الايحاءات السلبية التى يطلقها الاخرين اتجاهكم، فانتم لستم مضطرين بأن تتأثروا بايحاءات هدامة من الغير.

انظروا حولكم اعزائى ستجدون ان الاصدقاء والاقارب والاخوة كل منهم يسهم فى حملة من الايحاءات السلبية، وسوف تجدون الاكثير من هذه الايحاءات غرضها ان تجعلكم تفكرون وتشعرون وتتصرفون مثلما يريد الاخرون وبالوسائل التى تحقق مصلحتهم وللاسف، فلا تسمحوا لهذه الايحاءات بهدمكم.

سأحكى لكم قصة...

عندما كنت فى الثالثة عشرة من العمر، كانت لدى مدرسة لا تحب احدا، دائما تحبط الاخرين، الكل كان يجتنبها، فى كل مرة عندما اشارك معها فى الفصل واجيب على اسألتها التعجيزية كنت اشعر بالنصر، ولكنها بدل ان تشجعنى كانت تحبطى، كانت تقول لى كثيرا من الكلمات

السلبية (هل تعتقدين انك صنعت صاروخا؟ هذا سؤال سهل) (لن تستطيعى الاجابة على السؤال لانك فاشلة) وعبارات أخرى هادمة، رغم انى كنت متفوقة، بعد فترة اصبت بالاحباط وتدنى مستواى الدراسى، لانى سمحت لهذه الايحاءات بدخولها لعقلى الباطن، ولكن انقذتنى مدرسة رائعة، الكل يحبها ويشهد باخلاقها العالية وحبها للاخرين، وكانت تقول لى دائما (انك رائعة) (انا متيقنة بنجاحك) (لديك مواهب لا يملكها الكثيرين فاستغليها) ومن هذه العبارات التى اعادت ثقتى بنفسى وعدت مرة آخرى من المتفوقات فجازاها الله خيرا مدرستى الفاضلة التى لن انسى صنيعها ابدا، اذاً هنا طرد عقلى الباطن العبارات السلبية واستبدلها بالعبارات الايجابية.

كم هو جميل ان نساعد انسان فى اعادة بناء نفسه واعادة الثقة إليها، بدل من هدمه، فلماذا لا نبدأ نحن اولا فى انفسنا لنشعر بالسلام والسعادة ثم ننشر هذه السعادة فى الاخرين.

قدرة عقلكم الباطن على المعجزات:

عليكم ان تدركوا ان عقلكم الباطن وعقلكم الواعى يتفاعلان ويتداخلان بين بعضهما البعض ويعملان معاً باتفاق وانسجام وسلام ومع الوقت سوف تحصلون على السعادة والسلام والبهجة ولن يكون هناك مرض أو اضطراب عندما يعمل عقلكم الباطن والواعى بانسجام وهدوء، فلذلك اجعلوا افكاركم بناءة، ايجابية، صادقة لتحققوا هذا الهدوء والانسجام.

ان عقلكم الباطن يسيطر على كل الوظائف الحيوية فى جسمكم، فمثلا عندما يحدث اضطراب ذهنى (قلق، خوف، ضيق،...الخ) فان دقات القلب قد تتسارع، الجلد قد يفرز كميات من العرق، الرئتان قد

يصعب عليها التنفس وهكذا، وافضل اجراء لمواجهة ذلك هو الاسترخاء والتحدث لعقلكم الباطن واخباره يضطلع بسؤولية التنظيم بطريقة هادئة بها انسجام وفى تلك الحالة ستجدون ان جميع وظائف جسمكم تعود لطبيعتها، تأكدوا إنكم تتحدثون لعقلكم الباطن بصيغة المسؤول وبالاقناع وسوف يستجيب لاوامركم.

هل تعلمون ان كل منكم لدى عقله الباطن قوة شفاء، ولكن يحتاج لاطلاق كوامن هذه القوة ليحقق النتيجة التى يريدها، فالشفاء الذاتى يظل أكبر دليل على قوة الشفاء لدى العقل الباطن.

سأذكر لكم قصة حدثت بمنطقة لوردز الفرنسية، وهى حالة امرأة اسمها بييرى، هذه المرأة اصيبت بالعمى ضمرت الاعصاب البصرية وأصبحت عديمة الجدوى، ذكرت احدى المجلات الفرنسية عن هذا الموضوع (فقالت) استطاعت تلك السيدة التى اصيب العصب البصرى لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق واستعاد العصب البصرى عمله وفائدته كما اقر بذلك العديد من الاطباء بعد فحصها عدة مرات وبعد مرور شهر وخلال اعادة فحص عين السيدة وجد ان آلية الرؤية إليها عادت إلى طبيعتها بعد ان كانت لا ترى فيهما.

وعرف ان السيدة بييرى كان لديها الثقة العظيمة بنفسها وقوة عقلها الباطن ووأمتلأ قلبها بالايمان انها ستشفى ووفقا لهذا الاعتقاد استجاب عقلها الباطن وأطلق سراح جميع قوى الشفاء الكامنة فى داخلها.

وهنا علينا ان نعرف ما هو مبدأ الشفاء؟

ان عملية الشفاء تتم بقوة الايمان والثقة التامة بقدرة هذا العقل الباطن، اذاً عملية الشفاء التى تمثل المعجزات ترجع للايمان الصادق والثقة التى تعمل فى عقلكم الباطن وتطلق العنوان لقوة الشفاء.

ويمكن ايضا استخدام عقلك الباطن فى مساعدة شفاء الاخرين (بإذن الله) وهذا ما يسمى بالعلاج الغائب اللاموجود.

إليكم هذه الحادثة والتى حدثت معى شخصياً (توضح لكم كيفية استخدام عقلكم الباطن فى شفاء الاخرين) فى احدى المرات حدث لصديقتى حادث قوى أدى إلى اصابتها بشلل نصفى وقال الاطباء ستكون هكذا بقية حياتها، (وقتها كنت قد قرأت عن قدرة عقلى الباطن فى شفاء الاخرين) كان الجميع يدعو لها بالشفاء، ثم اتفقت مع مجموعة من الصديقات ان نستخدم قوة عقولنا الباطنة فى ارسال افكارنا الايجابية إليها لعلنا ننجح فى هذه التجربة، وفعلا فى كل يوم كنا ندعو لها فى كل وقت وخصوصا فى سجودنا ونفكر بأنها ستمشى من جديد، وانها ستشفى بإذن الله، لم نحزن حتى لا نرسل هذه الافكار السلبية إليها فنفشل فى استخدام عقلنا الباطن، وبعد شهر حدث شى لم يتوقعه الجميع، مشت ثلاث خطوات، وبعد ثلاثة اشهر شفيت وبدأت تمشى وها هى بيننا اليوم تمشى بعد ان كانت مقعدة.

تعلموا استخدام عقلكم الباطن فى مساعدة شفاء الاخرين (بإذن الله) فالشفاء بيد الله وحده ولكن هناك طاقات فى الانسان امده الله بها ليستغلها.

عندما تدعون لمريض وتفكرون به عليكم تهدئوا وبعدها ابعثوا بأفكاركم الايجابية عن الصحة والحيوية فى عقلكم الباطن إلى العقل الباطن لمرضاكم.

عندما افكر فى قدرة هذا العقل الباطن وفى الانسان وما اعطاه الله من قدرات ازيد ايماناً، وتسبيحاً لله عز وجل، فسبحان الله جلت قدرته،

لو كل شـخص منا عـرف ذاته ومـا اعطاه الله من نعم لما ترك اليـأس والحزن يتخلخل داخله.

لقد دمجت نقطتين مع بعضهما البعض فى المحاضرة السابقة وهما قدرة عقلكم الباطن على المعجزات ودور العقل فى الشفاء، والان سنبدأ بنقطة جديدة.

طرق عملية فى الشفاء عن طريق العقل الباطن

إن عـقلكم لديه طريقـة فى ادارة وسـيطرة وتوجـيـه حـيـاتكم، مـثل المهندس الذى لديه طريقة لبناء بيت أو جسر، عليكم ان تدركوا ان تلك الطرق والوسائل هى امور اولية اساسية، فهناك طرق ووسائل تتحقق من آخـلال آمـالكم ورغبـاتكم، واذا تحـقـقت فـهناك وسـيلة قـد اسـتـخـدمت لتحقيقها، وهذه الوسيلة المستخدمة هى وسيلة علمية.

سـوف اتحـدث عن طرق علمـيـة تنمى وتغـذى حـيـاتكم، ويمكنك استخدامها للوصول إلى النتيجة المطلوبة.

١ ـ طريقة سريعة لتلقيح عقلكم الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعى، وتتحقق هذه الطريقة على أحسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير فى الحلم

عليكم ان تفكروا بهدوء فيما تريدونه وشاهدوه، وسيتحقق سريعاً، سأعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة.

كان هناك فتاة اصيبت باحتقان فى الحلق وكحة، واعلنت بثبات وتكرار فى نفسها وقالت (الاحتقان يزول الان، اننى اتخلص من الاحتقان) وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن

هذه الطريقة جربتها شخصيا أكثر من مرة وفعلا نتائجها سريعة ورائعة، اعزائى استخدمواهذه الطريقة فهى حقاً فعالة.

ملاحظة: سأذكر كل طريقة على حدى حتى تفهموا كل طريقة بشكل جيد، وتطبقونها.

٢ ـ طريقة التخيل

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها فى عقلكم هى ان تتخيلوا هذه الفكرة. وان تروها بشكل نشط فى حياتكم كما لو كانت شيئا محسوسا، وفى يوم ما ستظهر هذه الفكرة فى عالمكم المحسوس (الخارجى)، إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية فى عقلكم.

هذه الطريقة فى التفكير تشكل انطباعات فى عقلكم وهذه الانطباعات تظهر للعيان كحقائق وخبرات فى حياتكم..

سأذكر لكم مثال بسيط على هذه الطريقة من تجاربى الشخصية:

فترة من الفترات كنت طريح الفراش لمدة عشرة ايام بسبب برودة الجو وتغيره، لم اكن استطيع النهوض من السرير، فقررت انى انهض واسير وامارس حياتى اليومية وكأن ليس بى شىء، جلست مسترخ ثم تنفست ثلاث مرات بهدوء، وتخيلت نفسى انى امشى فى ارجاء البيت، وفى حديقتنا، وذهبت إلى زيارة خالاتى والاهم من كل هذا لست مريض، وفعلا احسست بأن فكرة سيطرت على، وبعد دقيقتين نهضت من السرير، فى البداية احسست بالتعب والارهاق وعدم قدرتى على المشى، ولكن عندما خرجت من غرفتى كنت اقول لنفسى (خرجت من غرفتى اذا استطيع المتابعة) (لست مريضًا) ومن هذه العبارات كنت احاول تطبيق الفكرة التى فى عقلى. وفعلا تمشيت فى البداية فى ارجاء البيت ثم خرجت للحديقة

قليلا، بعدها ذهبت اصلى ركعتين شكر لله على نعمة الصحة والعافية ونعمه الكثيرة، وبعد ساعة انخفضت درجة حرارة جسمى واصبحت بالمعدل الطبيعى، وبعد خمس ساعات ذهبت لزيارة احدى خالاتى القريبات من منزلنا لمدة ربع ساعة، ثم رجعت للمنزل، وبعد نصف ساعة خف الاحتقان، وفى اليوم التالى شعرت بقليل من الارهاق ولكنى بأفضل حال، فتناسيت المرض ومارست حياتى اليومية وفى اليوم الذى بعده كنت بكامل نشاطى، وكأنى لم اصاب بالمرض فى الفترة السابقة.

اذاً اعزائى، اذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم ان تهدئوا من سرعة عقلكم الواعى لكى يتيح لكم إمكانية تقديم افكاركم إلى عقلكم الباطن عن طريق الاسترخاء وتنفسكم ببطىء ثم التخيل، فبعدها ستطلقون سراح الصورة الكامنة التى تخيلتموها.

عقلكم الباطن يميل إلى الحياة:

إن عقلكم الباطن هو الذى يجعلكم تحققون الكثير من الامانى التى تحلمون بالوصول إليها، فهو يجعلكم تتقدمون، وتتفوقون، وتصلون إلى اعلى الدرجات، وايضا كثير من الدوافع ومنها دافع الحب ودافع انقاذ حياة الاخرين يأتى من أعماق عقلكم الباطن

- كيف يتداخل الانسان مع مبدأ الانسجام الداخلى؟

ان الذين تأكدونه بعقلكم الواعى وتشعرون به كحقيقة، يعرض فى عقلكم وجسدكم وعلاقاتكم، لذا دائما أكدوا الخير وادخلوا فى سعادة الحياة.

ولكى تفكرون تفكير صحيح وعلمى يجب ان تعرفوا الحقيقة (التى تأكدونها فى عقلكم الواعى وتشعرون بها)، ولكى تعرفوا الحقيقة عليكم ان تكونوا منسجمين مع قوة عقلكم الباطن التى تتحرك دائما فى اتجاه الحياة.

وكل فكر أو عمل لا يكون منسجما، سواء عن جهل أو قصد سيؤدى إلى تنافر وخلاف فى جميع الانواع.

بمعنى ان الافكار التى يحاول ان يدخلها فى عقله الباطن تختلف عن الحقيقة التى يشعر بها الشخص فيحدث تناقض وبالتالى لن يعمل العقل الباطن بالشكل المطلوب.

سأحكى لكم قصة توضح حديثى السابق، كان هناك قرية، يعيش فيها الكثير من الفقراء، الكل يعيش فيها بشقاء وتعب، الكل يشعر بالحزن واليأس والملل، الا شخص واحد رغم فقره الشديد إلا انه أسعد شخص فى القرية، لم يعرفوا سبب سعادته رغم انه لا يملك شيء يسعده، فى يوم من الايام قرر مجموعة من اهالى القرية ان يكشفوا سر سعادته، فأخبروه انهم سيزورونه فى المساء، فرحب بهم وبزيارتهم، وعند المساء استقبلهم بابتسامته المشرقة، فعندما دخلوا بيته صعقوا!! كان بيته خرابة، ابوابه الخشبية محطمة، لا يوجد داخل المنزل سوى بطانية ووكأس وبعض الادوات التى لا تنفع، فعندها سألوه عن سبب سعادته وهو لا يملك شيئا، اجابهم: السعادة نابعة من داخل الانسان، اذا اردت السعادة ابحثوا عنها فى داخلكم!

كل انسان قوة رهيبة فى داخله الا انه لا يعرفها وبالتالى لا يحسن التصرف معها، وتعرف هذه القوة بـ زقوة العقل الباطنس الا ان استغلاله الامثل من شخص لآخر يختلف بين الناس مما يجعله عند البعض اكثر فاعلية بينما عند آخرين لا يعنى شيئا.

عندما نجول مع الدكتور: جوزيف ميرفى الذى ألف كتاب زقوة عقلك الباطنس والذى طبع منه اكثر من مليون نسخة وترجم إلى عدة لغات عالمية فعندئذٍ ستكون صورة ما نتحدث عنه واضحة لمن يبحث عن هذه القوة.

ان التعرف على هذه القوة الخارقة التى تستطيع بفعل قوتها ان تكون المعجزة الفاعلة للعقل الباطن وان تشفيك من المرض وتعطيك الحيوية والقوة من جديد، وبتعلمك اياها تعرف كيف تستفيد من قوتك الداخلية، وسوف تخرج من باب سجن الخوف، لتدخل باب الحرية الرائعة.

برمج عقلك الباطن بإيجابية

١ ـ الناجحون يثقون دائما فى قدرتهم على النجاح.

٢ ـ تجاهل الناس الذين يرددون دائما وأبدا كلمة مستحيل مستحيل.

٣ ـ قدر ما تركز مجهودك فى موضوع ما تحقق النجاح المطلوب فيه.

٤ ـ رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك فى الحياة.

٥ ـ رؤيتك الإيجابية لنفسك تدفعك دائما للنجاح.

٦ ـ فكر دائما فيما يسعدك وابتعد بفكرك دائما عما يقلقك.

٧ ـ ما تخاف منه قد يحدث إذا استمررت فى التفكير فيه.

٨ ـ لا تقارن نفسك بالآخرين وإذا كان من ذلك فلا تقارن نفسك بالفاشلين.

٩ ـ لا تستمع إلى أى شخص يحاول أن يسبب لك إحباطات أو يقلل من طموحاتك.

١٠ ـ اعرف نقاط ضعفك وحاول أن تتخلص منها. حاول أن تعرف مواطن قوتك وحافظ عليها.

١١ ـ الثقة بالنفس طريق النجاح والنجاح يدعم الثقة بالنفس.

١٢ ـ الخوف من أى محاولة جديدة طريق حتمى للفشل.

١٣ ـ الناس الذين لا يخطئون أبدا هم الذين لا يتعلمون إطلاقا.

١٤ ـ اجعل فشلك بداية جديدة لنجاحك.

١٥ ـ محاولة النهوض من السقوط افضل من أن تداس بالأقدام وأنت راقد على الأرض.

١٦ ـ أن تحاول أى محاولة جديدة وتخطىء لتتعلم افضل من عدم المحولة نهائيا وتدعى الحرص والنجاح فى حياتك.

١٨ ـ اسأل نفسك مما تخاف وقل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا.

١٩ ـ ليس السؤال كيف يراك الناس ولكن السؤال كيف أنت ترى نفسك.

٢٠ ـ لا تقاس السعادة بكثرة المال.

٢١ ـ مشكلتك ليس فى قلة ما تملك من مال ولكن مشكلتك فى قلة ما عندك من دوافع.

٢٢ ـ عندما تفهم معنى الحياة جيدا ستجد أنها هامة جدا بالنسبة لك.

٢٣ ـ الشخص الحر هو الذى يقول لا للخطاء ونعم للصواب.

٢٤ ـ إذا كان لديك مشكلة فإنها لن تحل إذا أنكرت وجودها.

٢٥ ـ التقليل من قيمة الآخرين يتسبب فى تحطيم نفسك.

٢٦ ـ إن لم تكن تعرف طريقك جيدا فلن تصل إلى نهايته.

٢٧ ـ لا يدوم ربيع العمر ولكن نظارة القلب هى التى تدوم.

٢٨ ـ فكر إيجابيا وكن متفائلا.

٢٩ ـ لا يدوم جمال الشكل ولكن جمال الشخصية هو الذى يدوم.

٣٠ ـ تذكر أن الشعور بالوحدة ناتج عن سوء العلاقة مع الآخرين وسوء العلاقة مع الآخرين ناتج عن سوء التفاهم معهم.

٣١ ـ غالبا لا نرى الأمور على حقيقتها ولكننا نراها كما ندركها نحن كن واقعيا وانظر إلى الأمور كما هى بلا تحيز.

أن عقلك لديه طريقة فى ادارة وسيطرة وتوجيه حياتك.يجب ان تتحرك هذه الامال والرغبات لتحقيق شيئآ ما فى حياتك.

طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبك كما هو مرسل من عقلك الواعى؛ وتتحقق هذه الطريقة على احسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير الحالم. اعلم ان عقلك الباطن فيه ذكاء لا حدود له وقدرة مطلقة. عليك أن تفكر بهدوء فيما تريده وشاهده وهو يتحقق من هذه اللحظة وصاعدا.

عقلك الباطن يقبل برنامج عملك:

أن أكثر الأنشطة الأساسية بعيدة الأثر فى حياتك هو ما تقوم ببنائه وتشييده فى عقلك خلال كل ساعة من أوقات يقظتك. ان حديثك النفسى إلى عقلك حديث صامت وغير مرئى مع ذلك هو حقيقى.انك تقوم ببناء بيتك العقلى طوال الوقت؛ وتعد فكرتك وتصورك العقلى برنامج عملك ولديك ساعة بساعة ولحظة بلحظة القدرة على بناء صحة متألقة ونجاح وسعادة بواسطة الأفكار التى تعتمل فى عقلك والمعتقدات التى تقبلها والمشاهد التى تعيد الاستماع إليها فى الأستوديو الخفى فى عقلك الباطن.

ضع خطة وبرنامج عمل جديد وأسرع فى البناء فى هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة والانسجام والسعادة والخير فى اللحظة الحالية ومن خلال سعيك وراء هذه الأشياء وتشييدها؛ فان عقلك الباطن سيتقبل برنامج عملك ويشرع فى تحقيق كل هذه الاشياء.

طريقة الفيلم السينمائى العقلى:

يقول الصينيون س الصورة تساوى الف كلمة س ويشدد وليم جيمس عالم النفس على ان الحقيقة هى ان العقل الباطن يحدث اى صورة التقطها العقل الواعى وساندتها الثقة.

عليك ان تسترخى وتخيل الصورة التى ترغبها وتصرف كما لو كان الانر واقعاً ومحسوساً وسوف يأخذ الغقل الباطن كصورة ذهنية ومن خلال الاحداث الجارية فى اعماق العقل.

ان الصورة العقلية الموجودة فى العقل وتدعمها الثقة سوف تحدث فى عالم الواقع.

كيفية التواصل مع العقل الباطن:

١- ينبغى قبل التواصل مع العقل الباطن تحديد الهدف بوضوح، وبساطة، وبصيغة الحاضر (كأن يكون الهدف زيادة الثقة بالنفس، إزالة شعور سلبى، زيادة الحماس لتحقيق هدف أو عمل معين......، الرغبة فى إنجاز عمل معين.....الخ) بمعنى عدم إدراج عبارة للمستقبل مثل (سأشعر بالراحة ولكن يقول بدأت أشعر بالراحة) فالأول للمستقبل والثانى للحاضر.

وكذلك عليه أن يحذر من استخدام أدوات النهى لأن العقل الباطن يرفض الضغط والقهر (فلا يقبل أن يبرمج مثلاً لاتستسلم للاحباطات) وأفضل منها أن يبرمج (أنا واثق من نفسى، أقاوم الإحباطات... إلخ).

ولكن لا يعنى ذلك أنه يرفض كل الرسائل المبدوءة بالنهى، بدليل قبولنا للمنهيات الواردة فى القرآن والسنة لأنها لا تشعرنا بالضغط والقهر. ولكنه يرفض فقط ما يشعره بالضغط والقهر.

٢- يستحسن كتابة الهدف المراد برمجته فى العقل الباطن وكتابة أسباب قوية وعديدة تدفع الشخص لتحقيق ذلك الهدف.

٣- قراءة الهدف وأسبابه باستمرار حتى يألفها العقل الواعى ومن ثم ينقلها للعقل اللاواعى وبالتكرار يتم برمجته فى العقل اللاواعى.

٤- ويكون التواصل مع العقل الباطن بإحدى الطرق الآتية:

(أ) الاسترخاء التام باستخدام التنفس العميق المساعد على الاسترخاء (شهيق قصير من الأنف، ثم إبقاء الأكسجين لفترة قصيرة داخل الجسم، يتبعه زفير طويل من الفم مع إعطاء الجسم إيحاء بالاسترخاء تدريجياً) وبعد الوصول لتلك المرحلة يستطيع الإنسان أن يُرسل ما شاء من رسائل لعقله الباطن بشرط أن تكون الرسائل مرتبطة بمشاعر قوية ويقين بتحقق الهدف وبعبارات متكررة وتأكيدات لغوية إيجابية فى صيغة الحاضر (كأن يقول أنا إنسان ناجح، أحقق أهدافى دوماً). إذا أراد أن يكون إنساناً ناجحاً، ولا يستخدم عبارات مثل سأصبح إنساناً ناجحاً.. وهكذا

(ب) التخيل الإبتكارى بأنه حقق كل أهدافه مع وجود مشاعر كافية بإمكانية التحقيق على أن يكون ذلك وهو فى حال الإسترخاء أيضاً.

(ج) التأمل الذاتى وهذا أمرٌ يحتاج إلى تدريب مُستمر حتى يصل الإنسان لمرحلة القدرة على التركيز فى الفراغ أو التفكير فى لاشىء وهو من الصعوبة بمكان، ومتى استطاع الإنسان الوصول لمرحلة التأمل الذاتى، يكون قادراً على الاتصال بعقله الباطن بسهولة وهو ما يفعله الحكماء ودارسى علم اليوغا.

(د) التنويم بالإيحاء حيث يمكن بسهولة كبيرة بث الرسائل الإيجابية المطلوبة للشخص المُنوّم.

وذلك عن طريق التواصل مع عقله الباطن بشرط أن يوافق الشخص على مبدأ التنويم ويعرف الغرض منه.

حقيقةً: التواصل مع العقل الباطن تصنع لنا الشىء الكثير، وتغير حياة الإنسان بطريقة رائعة، وهذه دعوة أوجهها للجميع للاستفادة من تلك القوة الهائلة.

العقل الباطن والحقيقة

العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء، وهو يقوم بعمل ما تمليه أنت عليه فإذا قلت لنفسك: " أنا لا أستطيع أن أقوم بعمل ذلك " أو إذا قلت لنفسك: " أنا أستطيع عمل ذلك "، فإنه ما تقوله لعقلك الباطن هو الذى سيحدث فعلا.

هناك من يقول: " كيف أتوقع أى شىء سار من هذه الحياة؟ فأنا أعمل بجهد كبير كل يوم وعندى خمسة أطفال وعندى مشاكل فى العمل والمنزل لدرجة أننى لا أستطيع دفع كل المستحقات الشهرية وأكون محظوظا لو استطعت بالكاد أن أحافظ على ما هو عندى فعلا، وبعد هذا تريدنى أن أتوقع الخير.. أنت قطعا تمزح "!!

بالطبع كل منا يمكنه أن يفكر بنفس الطريقة حتى أنه من الممكن تأليف كتاب عن كل ما يحدث خطأ فى هذه الحياة ويسبب لنا المشاكل ونتساءل: كيف أن هذه الدنيا ليست عادلة بالنسبة لنا، ولكن فى نفس الوقت الذى يندب البعض حظهم لما ينالونه فى هذه الدنيا، هناك أشخاص آخرون يعيشون أحلامهم ويتوقعون النجاح دائما وينجحون بالفعل.

وعليك أن تفكر ولو للحظة فى كل الناجحين العظام الذين واجهوا عقبات كبيرة ولكنهم توقعوا النجاح وفعلا نجحوا، وعندما يعيش الناس حياتهم بطريقة تعسة فإن ذلك يكون بسبب توقعاتهم بأن أشياء سلبية ستحدث لهم وفعلا هذا ما يجنونه فى هذه الحياة.

وقال الدكتور نورمان فينسن بيل فى كتابة " التفكير الإيجابى " : إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئا فإننا غالبا ما نجده.

وفى كتابه " بهجة العمل" قال نيس واتلى " التوقعات السلبية ينتج عنها حظا سيئا ".

يركز الأشخاص التعساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم، وأما السعداء فإنهم يركزون على نقط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار، فمهما كانت توقعاتك سواء سلبية أو إيجابية فإنها ستحدد مصيرك، وهناك حكمة تقول " نحن نتسبب فى تكوين وتراكم حاجز الأتربة ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية"، فنحن نتوقع الفشل وعندما نحصل عليه نشكو ونندب حظنا.. فإنك عندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ فى طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك ويكون بإمكانك أن تحقق أحلامك.

المفاهيم وبرمجة العقل الباطن

يمتلك الإنسان عقلاً واحداً، إلا أن العقل يتسم بسمتين مميزتين، وهما غير متشابهتين بشكل جوهرى، فكل مهمة لها خواص وسلطات مميزة تفصلها عن المهمة الأخرى.

والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى:

العقل المحس والعقل الغير محس، العقل الواعى والعقل اللاواعى، العقل الظاهر والعقل الباطن، والكثير من التسميات الدارجة.. فما هى ميزة كل واحد منهما؟

هل تذكر كم من المرات نسيت اسماً لشخص، أو بلد، أو مكان، ولم تستطع تذكره.. ولكنك فجأة، وأنت منشغل بأمر آخر، لا علاقة له بذلك الاسم، تتذكره وكأن أحداً أخبرك به؟

وهل حدث أنك كنت أمام مشكلة مستعصية لا تستطيع لها حلاً، فإذا بك تجد الحل الذى كان غائباً عنك فجأة ودون سابق إنذار؟

وهل تذكر كم من المرات كان ذهنك منشغلاً فى مسألة وأنت تقود السيارة، وعقلك منشغل فى حل مشكلة من المشاكل، أو فى التخطيط لشىء ما، وفى الوقت نفسه تقود سيارتك بكفاية وأداء لا غبار عليهما؟

كل ذلك كان بفعل العقل الباطن، أو العقل اللاواعى، فهو الذى أسعفك باسم الشخص أو البلد الذى نسيته.

وهو الذى أوجد الحل لمشكلتك المستعصية بعد أن أعطيته المشكلة ونسيتها..

وهو الذى كان يقود سيارتك، ويتحكم بيديك ورجليك وسمعك وبصرك وأنت (عقلك الواعى) منشغل بأمر لا علاقة له بالسيارة وقيادتها.

فهو مخزن الذكريات والمعلومات، يختزن تجارب الإنسان التى أخذها عن طريق حواسه وإدراكه.

وأيضاً العقل الباطن هو الذى يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعاتنا.. أما العقل الواعى هو الذى يصوغ حياتنا ومشاعرنا ونفسياتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات، العقل الواعى كالفلاح الذى

يضع البذور فى التربة، والعقل الباطن كالتربة التى تحول البذور إلى ثمر.

العقل الواعى كقائد الطائرة الذى يوجهها ويقودها، والعقل الباطن كالمحركات التى تدفع الطائرة وترتفع بها آلاف الأمتار.

العقل الواعى يعمل فى حالة اليقظة فقط، أما العقل الباطن فهو يعمل فى حالة اليقظة والنوم، فهو الذى ينظم ويتحكم بالطاقة الجسدية، كالأفعال الغير إرادية.. مثل التنفس، ونبض القلب، والدورة الدموية والهضم.. وغيرها.

وكذلك هو معقل العواطف والمشاعر، وهو سجل العادات الحسنه والقبيحة، كما أنه مستودع المهارات الحرفية وغير الحرفية، وبالتالى فهو الذى يوجه الميول والرغبات.

العقل الواعى يتعلق بالموضوع ويتعلق بالمنطق، يدرك السبب والنتيجة، ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس، ويقابلها بما هو مخزون فى الدماغ من معلومات سابقة، فيحلل ويركب ويستنتج ويستقرىء.

أما العقل الباطن فهو يتعلق بالذات، أى بالعالم الداخلى للإنسان، وهو لا يفهم ولا يمنطق ولا يميز بين الخطأ والصواب، إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً ولا شىء غير ذلك.

العقل الواعى هو الموجه والمرشد الذى يقبل الفكرة أو يرفضها.. أما العقل الباطن فهو المنفذ الذى يقوم بتحقيق ما أقره العقل الواعى، فهو طاقة محايدة يمكن أن تغير حياة الإنسان إلى الأفضل، أو نحو الأسوأ، ويمكن أن يقود صاحبه إلى الخير أو الشر، كل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه.

وبالتالى فإن الكثير من المفاهيم والأفكار الصحيحة، تتحول وتتحور إلى مفاهيم وأفكار خاطئة ومغلوطة ومشوشة، والعكس صحيح.

فكيف تتحور وتتبلور تلك المفاهيم بشكل مختلف تماماً عما كانت علية؟

وكيف يتم النظر والتعامل مع الأنظمة والقوانين الحياتية..؟

منذ برهة من الزمن، كان الذى يضع حزام السلامة فى مجتمعاتنا حينما يقود سيارتة يكون مثار للسخرية من قبل الناس.

وكذلك ومنذ نعومة أظفار أبنائنا، الطالب المؤدب والمجد، الذى يلتزم بواجباته المدرسية، ويحافظ على كتبه المدرسية فى حقيبته، يكون أيضاً.. مثاراً للسخرية من قبل أصحابه وزملاءه.

وأيضاً حراكنا فى التفاعل مع الفنون الإنسانية، الحديثة وغير الحديثة، وبشكل سلبى وعقيم، فمثلاً فن التمثيل (السينما والمسرح)، وفن الموسيقى الراقى، والفن التشكيلى، وكذلك الشعر وغيرها من الفنون..

ما المانع أن نعمل على تأطيرها بشكل قويم وعلى تجييرها فى سبيل قضايانا وأهدافنا.

ولكن كيف يتم لنا ذلك..!

والبيت الذى يوجد به آله موسيقية لا تدخلة الملائكة.. !

كذلك لماذا لا نغير نظرتنا للمرأة ومكانتها ولباسها وحجابها فى مجتمعاتنا، لماذا لا نلجأ إلى الحجاب الشرعى الصحيح، فعلماء الإجتماع يعرفون كم عانينا من الويلات، بأمور وشرائع، وعادات بالية عملنا بها وما أنزل الله بها من سلطان..

ولكن أنى لنا ذلك وما زال الكثير وممن يحسبون علينا من رجالات العلم فى مجتمعاتنا، عنوان محاضراتهم فى العاشر من محرم (أيهما أفضل لبس العباءة الكتف أم العباءة العادية).. !

وأيضاً المنظور العام لتعدد الزوجات، وزواج المتعة...

والكثير.. الكثير.. من المفاهيم المغلوطة والمشوشة التى نمارسها فى حياتنا من حيث نشعر ومن حيث لا نشعر.

إن الحياة اليومية للإنسان، والنشاطات المتنوعة له، والمعلومات التى يستقيها عن طريق الحواس، كلها تعمل على التأثير فى العقل الباطن، ولكن هذا التأثير غير مبرمج وغير منظم.. أى أنه تأثير عشوائى.

وقد تكون هناك أنماط من التأثير فى العقل الباطن تتصف بالرتابة والتراكم. منها البيئة وتشمل البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية، فالبيئة الطبيعية كحرارة الجو وبرودته ورطوبته، وطبيعة الأرض صحراوية كانت أو جبلية، زراعية أو ساحلية، والكائنات الحية التى تحيط به من نبات وحيوان، كلها تؤثر فى عقله الباطن، والتربية والتعليم، ومجموعة القيم والأفكار السائدة فى المجتمع، وجو العائلة والعلاقات بين أفرادها، ووسائل الإعلام المتنوعة.

كذلك الإنتماء، فحينما يعلم الشخص أنه ينتمى إلى قوم اشتهروا بالكرم والسخاء فإن عقله الباطن يتأثر فيوجه الشخص لأن يكون كريماً دون أن يشعر، وإن قيل له إن قومك عرفوا بحدة المزاج فسيكون سلوكه متفقاً مع انتمائه ويصبح حاد المزاج.

ويظهر هذا الأمر جلياً عند بيان مزايا سكان مدينة، أو منطقة.

ومن العوامل المؤثرة أيضاً العواطف الحادة التى تمر بالإنسان فهى تؤثر بقوة فى عواطفه، كفقد عزيز مثلاً، أو موقف إنسانى مؤثر.

وأيضاً الشخصية ألمؤثره، سواء كانت شخصية دينية، أم سياسية أم علمية أم فنية، فإنها تؤثر فى العقل الباطن.. وبالتالى تؤثر فى تفكير الإنسان وسلوكه.

إلا أن تأثير هذه الوسائل فى العقل الباطن هو تأثير تراكمى بطىء، يستغرق وقتاً طويلاً فى أغلب الأحيان.

ويمكن تشبيه تأثير البيئة بالعقل الباطن بتأثير الرياح فى تشكل الكثبان الرملية، أو تأثير المياه الجارية فى نحت الصخور وتشكيلها.

والسؤال.. هل يمكننا أن نوجد طرق جديدة فى التأثير على العقل الباطن.

وهل يمكن لنا التأثير فى العقل الباطن بشكل مقصود ومخطط له، وبإرادة الإنسان ورضاه.. أقول نعم يمكننا ذلك.

فهناك عدة طرق حديثة تساعد على ذلك، ومنها تقنيات الهندسة النفسية والتنويم الإيحائى والعلاج بخط الزمن وغيرها.

ففى الولايات المتحدة الأمريكية، كانت توجد كليه حربية خرجت الكثير من دفعاتها، من طيارين حربيين، وكانت مدة الدورة لتخريج الطيار تتجاوز الأربع سنوات، وبدراسة أعدها علماء فى البرمجة اللغوية العصبية، استطاعوا تخريج دفعة من الطيارين فى مدة لا تتجاوز السنة الواحدة، وبنفس كفاءة سابقيهم من الطيارين. كل هذا بفضل تقنيات الهندسة النفسية.

فهى تعمل على برمجة العقل الباطن بشكل سريع، فهى تشبه عمل فرق الهندسة والإنشاءات التى تقوم بشق الطرق وبناء الجسور، وتشييد البنايات، وتسوية الأرض.

أخيراً.. ذلك بتخطيط وتصميم، وفى فترة زمنية قصيرة، وبشكل محدود ومعروف مسبقاً، خلافاً للحالة الأولى التى تخضع لعوامل الطبيعة، وتستغرق وقتاً طويلاً، قد تصل إلى أجيال، أو قرون من الزمان.

البرمجة السريعة للعقل الباطن

دلت الدراسات على ان الانسان يقضى ٧٠٪ من وقته فى حالة اتصال بالعالم وهذه النسبة مقسمة إلى: ٩ ٪ منها للكتابة ١٦٪ للقراءة ٣٠٪ للكلام أو التحدث ٤٥٪ للاستماع لكن وجد ان معدل الكفاءة للشخص العادى فى مهارة الاستماع هى ٢٥٪ مما يجب ان تكون عليه سبب ذلك هو:الانتباه لطريقة كلام المحاضر اكثر من الانتباه لمحتوى المحاضرة والسماح للذهن بأن يذهب بعيدا فى احلام اليقظة والسماح لمعوقات الانتباه لسلب الانتباه عدم حب المادة المقررة..

نشط مخك:

- اشرب الماء باستمرار
- اكتب (لله) لمدة نصف دقيقة مع النظر إلى رأس القلم مرة فى اليد اليمنى ثم فى اليد اليسرى ثم اليدين معاً.
- النوم المبكر: حاذر من النوم الكثير فهو يصيبك بالخمول كما انه يضعف قدرتك على الفهم.

الايحاء بالاسترخاء:

ما هو الإيحاء بالاسترخاء؟ ويسمى أحيانا بالتنويم الذاتى ويقوم على إصدار بعض الإيحاءات يقولها الشخص لنفسه أو يسمعها من غيره تساعده على الاسترخاء والخروج من دائرة التوتر ويستعد لتقبل الإيحاءات الإيجابية والتى من الممكن أن يعارضها لو كان فى حالة اليقظة.

العقل الواعى واللاواعى:

ينقسم عقل الإنسان إلى قسمين حسب حالة الوعى والإدراك فهناك الشعور(العقل الواعى) فمن خلاله يوجهنا فى حالة اليقظة فقط إلى ما هو

صحيح وسليم حسب ما نراه أمامنا،أما اللاشعور(العقل اللاوعى) ويسمى بالعقل الباطن فدوره اكبر وفيه نخزن الملايين من الصور والذكريات.

العقل الواعى=١٠٪ العقل اللاواعى =٩٠٪

برمج عقلك ليفكر ايجابيا:

جرب هذه الليلة: أن تكرر العبارات التالية (أى اى عبارات ايجابية) مع نفسك قبل خلودك للنوم: اننى اثق كثيرا بذاكرتى...ان المعلومات التى اقراها من الكتب المدرسية سأفهمها واتذكرها بسهولة... ان مادة (....) ستكون سهلة مع الوقت لأننى استطيع ان ادرسها وسوف افهمها..... غدا فى الامتحان ستكون اعصابى مرتاحة.. مرتاحة.. يا سلام. ننى واثق من نفسى سأنجح فى مادة (.....) ان شاء الله.

برمجة العقل السريعة:

ما هى البرمجة؟ البرمجة فى لغة الحاسب ان يقوم شخص ما بعمل برنامج وفق خطوات منطقية يستجيب لها الحاسب آليا فيخرج النتائج التى وصفها المبرمج... وهكذا.

وحيث ان العقل اللاوعى لديه مساحة ما يساوى ١٠ بليون من الحواسيب الخارقة وبالتالى هو قابل للبرمجة حاله حال أى حاسب شخصى حتى ننجح فى حياتنا يجب ان نلغى البرمجة السلبية التى تمت سابقا فى حياتنا ونستبدلها ببرمجة تعيد لنا الامل والفوز والنجاح.

وتتلخص البرمجة السريعة للعقل فى التالى:

١-حدد الايحاءات المطلوبةــالرسالة العقلية الايجابيةــواكتبها على بطاقة صغيرة.

٢-استرخ على كرسى مريح.

٣-اقرأ الرسالة العقلية الايجابية.

٤-اغمض عينيك واسترخ.

٥-تنفس بعمق ثم اقبض النفس وانت تعد داخليا إلى الرقم(٤) ثم زفير بطىء.

كرر الخطوة السابقة ولكن اقبض النفس وانت تعد إلى الرقم (٦).

كرر الخطوة رقم (٥) ولكن اقبض النفس وانت تعد إلى الرقم(٨).

خطوات دائرة النجاح:

١-اذهب بذاكرتك بعيدا هناك إلى موقف شعرت فيه بالسعادة والفرح كيوم تسلمت فيه هدية أو جائزة فى مدرستك أو عملك.

٢-اسمع وشاهد واشعر بالكلمات التى تستطيع سماعها وشاهد ما تتذكر انك شاهدته واجلب المشاعر التى عشتها.

٣- كون دائرة: تخيل على الارض دائرة وهمية بأى لون أو شكل ثم ادخل فيها الان فكر فى كلمة وهى التى ستكون مفتاح السعادة.واترك الخيار لك (مثل: روعة، قمة)

٤- نفس عميق: خذ نفس عميق بكل هدوء واطمئنان

٥- كون حركة: اقبض يديك أو ضم السبابة مع الابهام اعمل اى حركة بسيطة

٦- كثف: اغمض عينيك وكثف هذه الذكريات بكل قوة.. شاهد.. اسمع.. اشعر.

٧-ركز: لمدة دقيقة أو دقيقتين فى هذه الذكريات الجميلة.

٨- اخرج من الدائرة.

٩-افتح عيناك ويداك وكرر ما سبق اكثر من مرة فى اليوم الواحد واستمر لمدة يومين.

١٠-جرب نجاحك فى الارتباط بالكلمة وحركة اليد هل تعطيك السعادة؟

انت تبرمج عقلك والعقل يستجيب ،بالامكان برمجة العقل للحصول على:

- التركيز فى الدراسة
- الثقة فى النفس
- تذكر الاسماء
- الشعور بالنشاط والحيوية
- وغيرها كثير جدا جدا

الاثبات الايجابى:

فكر فى احد الاهداف التى تتمناها فى حياتك وعادة تبدأ بكلمة «اتمنى».

غير «اتمنى» الى«اخترت» غير «اخترت» الى «سوف» غير «سوف» الى «أنا».

مثال: اتمنى ان افهم مادة... اخترت ان افهم مادة.... سوف افهم مادة... انا افهم مادة....

العلاج بالاسترخاء

ما المقصود باسترخاء الإنسان؟ نسمع هذا المصطلح كثيراً، إلا أن القليلين منا قد أمعنوا النظر فى معناه..

عندما نتساءل عن الاسترخاء، فغالبيتنا يفكر فى العطلات أو التقاعد، أو عند انتهائك من عمل كان لا بد من عمله.

بالطبع. ذلك يشير إلى أنه فى معظم باقى الأوقات (نسبة الخمسة والتسعين الأخرى من أوقاتنا) يجب أن تقضيها وأنت عصبى مستعجل ومهموم. والقليلون جدا هم من يخرجون ويقولون ذلك، ولكن هذه هى النتيجة الواضحة، فهل يفسر ذلك تصرف الناس كما لو كانت الحياة عبارة عن حالة طوارئ ملحة، فغالبيتنا يؤجل الاسترخاء حتى ينتهى من إنجاز كل عمله، وبطبيعة الحال فهو لا ينتهى مطلقا.

إن من المفيد أن تنظر إلى الاسترخاء على أنه شئ يجب أن يتم بشكل منتظم، وليس على أنه شئ تؤجله لوقت لاحق. إن بإمكانك أن تسترخى فى اللحظة والتو، وذلك سيساعدك على تذكر أن الأفراد الذين يسترخون يمكن كذلك أن يكونوا من بين الأفراد الذين يحققون إنجازات خارقة، وفى واقع الأمر، فإن الاسترخاء والإبداع متلازمان.إن الاسترخاء بدرجة أكبر ينطوى على أن تستجيب بشكل مختلف لمأسى الحياة. إن ذلك يأتى جزئيا من تذكير نفسك مرارا وتكرارا (بحب وصبر) بأن لك أن تختار الطريقة التى تستجيب بها لمجريات الأمور، حيث بإمكانك أن تتعلم تفسير تفكيرك وكذلك الظروف المحيطة بك بطرق جديدة. فإتخاذ هذه الاختيارات سوف يحولك إلى شخص أكثر استرخاء.

إن عين الإعصار هى ذلك الجزء الذى يوجد فى قلبه، وهى نقطة هادئة وشبه معزولة عما يجاورها من النشاط المحموم، فكل شئ حولها يكون عنيفا ومضطربا. إلا أن المركز يبقى هادئا، كم سيكون جميلا لو كنا كذلك هادئين وساكنين فى خضم الاضطراب - فى عين الإعصار - وتخيل وجود المرء فى " عين إعصار بشرى " أسهل بكثير، وكل ما يتطلبه الأمر هو النية والتدريب على ذلك، افترض أنك ستذهب إلى مكان صاخب، يمكن أن تخطط لنفسك بأن تكون الشخص الوحيد بالحفل الذى فرض على نفسه

بأن يكون مثالا على الهدوء، وبإمكانك أن تمارس الاسترخاء بالتنفس، أو التدرب على الإصغاء إلى الغير، بإمكانك أن تفعل ذلك لو صممت عليه.

إن بدء ممارسة هذه الإستراتيجية فى مناسبات عامة كالاجتماعات الكبيرة، والحفلات، سوف يحقق لك بعض الإنجازات ويجعلك تستمتع بالنجاح، وستلاحظ أن وجودك فى عين الإعصار، سيعد من باب التركيز على الوقت الحاضر، وسوف تستمتع أكثر من ذى قبل، وبمجرد تمكنك من ممارسة هذه الإستراتيجية فى مثل تلك الظروف، سيكون عندئذ بمقدورك ممارستها فى جوانب أصعب للحياة مثل التعامل مع الأزمات، المعاناة، أو الحزن، وإذا بدأت ممارسة ذلك بتمهل فهو تحقيق بعض النجاح، وبالاستمرار فى التمرين عاجلا جدا ستتعلم كيفية العيش فى عين الإعصار.

استرخ

إن ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الذهن والجسم والاسترخاء البدنى مرتبط ولاشك بالحالة الذهنية، فالاسترخاء يساعدك على الانتقال من حالة المشاكل الملحة، فالعقل المنشغل هو الذى يدير المشكلة عدة مرات ومن عدة زوايا، وتبدو له مستعصية على الحل. وتتعقد شيئا فشيئا. وكثير من أمثلة التفكير الإبداعى تحدث عندما يكون الناس قانعين بأنفسهم ومسترخين بدنيا.

فقد كان اينشتين راقدا على كومة من العشب الجاف عندما تخيل أنه يقوم برحلة فضائية يركب فيها على شعاع الضوء. وكان بين النوم واليقظة عندما حلم بحيوانات تشبه الثعابين يطارد بعضها ذيول بعض، وقد أسفر هذا عن اكتشاف حلقة بنزين.

إذن الاسترخاء أحد الظروف المواتية للإبداع.

ومهارة الاسترخاء مهارة يسهل تعلمها وتحسينها باستمرار. كلما كرست وقتا كافيا للإسترخاء، وتمكنت من السيطرة على حالتك الذهنية، كلما أحسنت استغلال طاقاتك الإبداعية.

الاسترخاء علاج نفسى:

يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التى عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل. وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التى تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلى.

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلى والنفسى.. ولكنها متشابهة فى نتائجها وتأثيرها الإيجابى. وهناك بعض الأجهزة الحديثة (biofeedback instruments).

(الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتى تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل: درجة الشد والتوتر العضلى فى عضلات الجبهة والراس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات، وأيضاً درجة الحرارة المحيطية فى أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين فى حالة التوتر والقلق.. وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات فى عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التى سبق ذكرها.. والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطى الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته

نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التاثير المباشر والفورى للاسترخاء فى الراحة العامة وزوال التوتر.

وهناك عدد من الحالات التى تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات.. ومنها حالات الشدة والضغط النفسى وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها..

وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض.. ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

وبشكل عام فإننا فى العالم الإسلامى نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء فى الذكر والصلاة.. والعالم الغربى اكتشف منذ فترة ليست بعيدة أهمية الاسترخاء.. واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة.. والتى يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائى فى بعض الحالات، أو كاسلوب مساعد فى علاج الاضطرابات النفسية والجسمية

تمارين للاسترخاء:

اولا يتركز الهدف من تمارين الاسترخاء اكتساب إدراك حسى لا يكون سهلا فى معظم الأحيان لأن المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة ولا يكون بعضها فى مناطق محددة بوضوح إلا أنه بعد تنفيذ بعض هذه التمارين تصبح الاحساسات أكثر وضوحا وأكثر تحديدا وبخاصة مع التمرين المستمر، ويجب على الموقف العام للعقل وهو ينجز التمارين أن يكون متساهلا، دون أن يحاول الإسراع أو الاندفاع، ويجب أن تنجز

التمارين على نحو جسدى بسهولة، وأسلوب فاتر بطىء، بحيث يبقى العقل منتبها تماما.

ويتضح أن تمارين الاسترخاء وسيلة ممتازة لتهدئة وإبطاء النشاطات العقلية والعاطفية، وذلك من أجل تمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاواعى. فعندما نسترخى ونغمض أعيننا، نميل إلى الاستغراق فى نوم أو غيبوبة، وذلك إن لم يحافظ العقل على تنبهه، فعلينا أن لا نفكر بأننا نستغرق فى غيبوبة عميقة لكى تبلغ الإيحاءات إلى العقل اللاواعى. فالأمر ليس كذلك، فسوف تبلغ الإيحاءات حتى لو لم نكن قد حققنا أقل مستوى من الغيبوبة، والحق أنه يتوجب علينا أن نكرر الإيحاءات يوميا بصبر وترو، فالنقطة الرئيسية تكمن فى أننا نتعامل مع معضلاتنا بنجاح. وهذا عرض للتمارين.

التمرين الاول:

- اجلس لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة فى غرفة هادئة لا يقاطعك فيها أحد.
- يمكنك إطفاء المصابيح.
- إذا كنت جالسا باعد بين قدميك، وضع يديك إلى جانبيك.
- وإذا كنت مضطجعا، استلق على ظهرك، وارفع ركبتيك واستند برأسك إلى وسادة صغيرة.
- استمع لبعض الموسيقى الهادئة إذا وجدت أن ذلك سيساعدك.
- أغلق عينيك بهدوء، واجعل تنفسك هادئا ومنتظم
- وفى كل مدة تطلق فيها زفيرا، ردد كلمة " إهدأ " أو أية كلمة أخرى تساعدك على الاسترخاء، وتخيل أن كل مخاوفك وهمومك تطير بعيدا عن جسدك.

- الآن ركز على كل مجموعة عضلية. أولا أضغط على عضلات أصابعك ورسغيك وساعديك. أطبق قبضتى يديك بشدة، وكرر الأمر عدة مرات قبل أن تريحهما.
- تخيل أن كل الضغوط العصبية التى تعانى منها قد خرجت من أصابعك مرورا بذراعيك أولا.
- ركز الآن على تنفسك، وكرر الكلمة التى ترددها للهدوء فى كل مرة تطلق فيها زفيرا.
- قم بعد ذلك بضغط رأسك بشدة قبالة الوسادة أو ظهر الكرسى كى تريح عضلات رقبتك.
- عد إلى خمسة ببطء ثم أرح رأسك.
- ادفع كتفيك إلى الأمام بأقصى طاقة لديك، وارفعهما إلى أعلى، وبعيدا عن مسند الكرسى.
- وعد إلى خمسة ببطء قبل أن تسترخى تماما.
- أثناء ذلك كله، حافظ على تنفسك هادئا منتظما، وردد كلمة الهدوء بينك وبين نفسك.
- اضغط عضلات الفكين واللسان، من خلال إطباق أسنانك العليا والسفلى بإحكام، والضغط بلسانك قبالة سقف الحلق.
- اضغط عينيك بشدة، وقطب جبينك. عد إلى خمسة ببطء مع كل ضغط، ثم استرخ تماما بعد ذلك، واشعر بأن توترك يغادر كل جزء من أجزاء جسدك.
- استنشق أكبر قدر من الهواء حتى تشعر بأنه لا يوجد متسع فى صدرك لاستنشاق المزيد، وفى الوقت ذاته اجعل معدتك مسطحة كما لو كنت تتوقع تلقى ضربة فيها.

- احبس أنفاسك وانضغاط معدتك للحظات قليلة.

- افعل نفس الشىء مع ساقيك وكاحليك وردفيك.

- صوب أصابع القدم ومد ساقيك، واضغط على ردفيك.

- احتفظ بهذا " التصويب والمد والضغط " إلى أن تعد ببطء إلى خمسة، ثم استمتع بشعور الاسترخاء بينما تحافظ على تنفسك هادئا.

- تخيل أن كل التوتر يغادر جسدك.

- لاحظ كيف تتحرر من التوتر فى كل جزء من أجزاء جسدك، والهدوء الذى تشعر به كلما رددت كلمة " اهدأ " مع كل زفير.

- إذا عاد التوتر لأى جزء من أجزاء جسمك، كرر التدريب.

- ابدأ فى الشعور بالبهجة والاحساس بالاسترخاء.

- مع زيادة التدريب على الاسترخاء ستتمكن من اختصار الخطوات والشعور بالاسترخاء الكامل فى أى مكان تكون فيه.

أظن أنك أخى الزائر بدأت بعد هذا بالشعور بنوع من الهدوء، ولكن ليس هذا كل شىء. بل عليك أيضا التخلص من الأفكار المتزاحمة فى رأسك ليكون.

التمرين الثانى

يتحقق هذا التمرين بالطريقة التالية:

استلق مسترخيا دون أن تغير الوضع الذى يتخذه جسدك، ارفع يدك اليمنى إلى أعلى ممتدة باستقامة، بحيث ترتفع الذراع بثبات واستقامة بمقدار ستة إنشات عن الأريكة أو الأرض التى تضطجع عليها، واحرص أن

تبق الذراع اليسرى هادئة إلى جانبك، انتبه بشكل خاص إلى عدم تحريك جسدك أو أطرافك أو ملامحك، وإلى أنك مسترخ استرخاء كاملا، بحيث تكون حركة العضلات المتورطة فى رفع بمعزل عن حركة باقى أعضاء الجسد، وجه انتباهك إلى الذراع المشدودة وكذلك إلى الذراع الرخوة، وقارن الإحساس القائم فى كل منهما. وعندما تشعر بشعور مميزا ومسترخيا ومختلفا عن توترية ذراعك، عليك أن تبدأ فى زيادة الاختلاف فى الإحساس بتكثيف التوتر فى الذراع اليمنى وبشد العضلات، فأبقها مشدودة لثانيتين ثم دعها ترتخى وتسقط، اتركها لترتاح حتى تختفى احساسات التوتر أو الإنهاك، بحيث يحل محله شعور ممتع مريح تدريجى. وتشعر بهذه الاحساسات مركزة بشكل خاص فى الأصابع، واليد والساعدين، وفى العضلة ذات الرأسين وعضلات الأكتاف.

كرر التمرين مع اليد اليسرى بينما تكون اليد اليمنى مرتاحة، ومتى استطعت تعيين الصفة المميزة المختلفة لإحساس الاسترخاء والتوتر على نحو واع فى كلتا الذراعين، كرر التمرين دون أن ترفع أى من ذراعيك إنما يجب شد أو توتير العضلات فقط، وعندئذ أطلق سراح التوتر وانتظر حتى يتولاك الشعور المبهج للاسترخاء. وقد يستغرق هذا الأمر بعض الدقائق.

وتر العضلات مرة ثانية ولفترة قصيرة فقط ثم استسلم للراحة من جديد حتى يصبح الشعور شعورا بالاسترخاء، عزز جهودك لتسترخى الآن عن طريق الإيحاء العقلى، وفى الوقت الذى تقوم بذلك، انتبه إلى أنك لا تبدأ على نحو لا واع بتحريك شفتيك ولسانك كما لو كنت تتكلم، فالإيحاءات يجب أن تكون عقلية.

●●

التمرين الثالث

استلق، واسترخ، وابسط الساق اليمنى وصلبها متى ارتحت على نحو كامل.

يجب أن يكون إصبع القدم مشدودا إلى الأدنى، كما لو كنت تحاول أن تلمس شيئا بقدميك أنت غير قادر بلوغه، لا ترفع ساقك، مدها فقط بينما اترك ثقلها يستند على ما أنت مستلق عليه، احتفظ بهذا الوضع حتى تستطيع أن تعين التوترات على نحو منفصل فى فخذك، بطة الساق، الكاحل وعضلات القدم. وحينما تعينها، ذاتها المذكورة،فى التمرين السابق بذراعيك، وتعتبر هذه المقارنة عقلية، وعندما تكون قد ارتحت لفترة قصيرة، وتر الساق اليسرى، لكن التوتر هذه المرة يجب أن يكون أقل بقليل ولفترة زمنية أقصر، أرح نفسك من جديد وراقب الفرق فى الأحاسيس.

التمرين الرابع

استلق واسترخ، شد أو وتر العضلات فى مستدق الظهر حتى يتقوس قليلا واحتفظ بهذا التوتر لبضع ثوان، ومن ثم غضن العضلات البطنية حتى تنسحب المعدة إلى الداخل والأعلى، احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان، واسترخ بعد ذلك، وخلال فترة التوتر سيرتفع القسم الأدنى من الظهر عن السند الذى يستلقى عليه، لا تبذل جهدا كبيرا، فلا يكون أكثر مما هو ضرورى لرفع ظهرك قرابة إنش، واسترخ بعد ذلك.

بعد تنفيذ هذا التمرين ثلاث مرات، يتغير تمرين الجدع بهز الكتفين، بحيث تدعهما يسترخيان بعد الاحتفاظ بهما محدودين لبضع ثوان، وعندئذ يلاحظ أنه يمكننا بهذه الطريقة أن ننجز درجة أعلى من الاسترخاء من تلك الدرجة الممكنة قبل تعيين مجموعات العضلات على نحو منفصل.

التمرين الخامس

يضيف كل تمرين تال مجموعات إضافية من العضلات إلى تلك التى سبق لها واسترخت. وبهذه الطريقة يصبح الاسترخاء الذى تم تحقيقه أكثر اكتمالا.

عندما تسترخى، دع رأسك يدور بلطف من جانب إلى جانب، افعل هذا ببطء كبير تاركا رأسك يسقط تحت ثقله الخاص من اليمين إلى اليسار، وإذ يكون الرأس قد دار بقدر ما يستطيع أن يدور باتجاه واحد، دعه يستقر لحظة. تحسس ثقل اللحم الوجهى وهو ينزع إلى الارتخاء. ويجب ألا تشد عضلات الفك بإحكام، بل ترخى، بحيث أن فمك يفتح قليلا فى النهاية. أرخ لسانك، بحيث يترهل فى فمك، ومتى حددت الاحساسات المتنوعة أو الإدراك الحسى فى وجهك وشفتيك ولسانك، دور لسانك ببطء إلى الجانب الآخر، ولاحظ الاحساسات من جديد، وفى فترات الراحة خلال هذا التمرين الذى يجب أن يتم ببطء كبير، ركز على ارتخاء الرأس، العنق وعضلات الوجه، وادعم هذه العملية بإيحاءات متتابعة للاسترخاء.

التدريب السادس:

يمكنك تطبيق هذا التدريب بنفسك.. ويمكنك متابعة الخطوات التالية خطوة خطوة.. وإذا أردت يمكنك قطع الاتصال بالانترنت ومتابعة التدريب أو طباعته والتدرب عليه بنفسك أو مع آخرين..

١- اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الضغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى.. ولنسمّ ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء، وأيضاً اختر إشارة كلامية

(مثلاً سبحان الله العظيم أو أى تعبير آخر من الأذكار ولكن من التى لاتستعملها عادة ليسهل ذلك فى عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء (بعض الناس يحب أن يذكر إسمه ثلاث مرات مثلاً... ونحن لانستعمل إسمنا عادة..).

٢- اختر مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع ان تكون جالساً ولكن فى بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل).

٣- بعد قيامك بإداء الإشارة الحركية والكلامية.. إبدأ بالعد ١-٢-٣-٤-٥ ثم أغمض عينيك.

٤ - لاحظ حركات التنفس والصدر.. وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه.. ولاحظ ان التنفس الهادىء والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة.

يمكنك الان أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه فى صدرك. لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشرثوان. ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره.. ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك، ويمكنك مثلاً ان تتصور أن غباراً واوساخاً وأشياءً سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق.. أعد ذلك حوالى ٥ -١٠ مرات.

٥- إقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة فى هذه اليد. لاحظ التوتر العضلى والشد الحاصل فى العضلات والألم المحسوس فى جلد الكف الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد. استمر على هذا الشد مدة ١٠ ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً..

٦- أترك يدك تستلقى إلى جانبك.. لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء.. والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى، ربما تحس تنميلاً أو نبضاناً خفيفاً ولطيفاً ينتشر فى اليد .. طبعاً كل تركيزك وأفكارك هى فى اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجرى فيها ولها. استمر فى استرخاء اليد اليمنى حوالى ٢٠ ثانية ويمكن أن تعد من ١-٢٠ على مهل.. ثم:

٧- إعادة الحركة فى (٥) و(٦) مرة أو مرتين.(أى شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات)

٨- إقبض اليد اليسرى ومدها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة فى هذه اليد.

٩- طبق نفس الخطوات التى اتبعتها مع اليد اليمنى فى (٥) و(٦) و(٧) على اليد اليسرى الآن..

١٠- شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين. وذلك لمدة عشر ثوان

١١- اترك رقبتك تسترخى وحدها.. ولمدة ٢٠ ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذى يعقب الشد..

١٢- أعد الشد ثم الاسترخاء فى (١٠) و(١١) مرتين أو ثلاثة.

١٣- عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس المرافقة فى كل حالة وتركيز الذهن فى مجموعة العضلات المستعملة.. طبقها الأن على عضلات الجبين والعينين

والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط.. ودون جهد فى حالة الاسترخاء..

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخى.. وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحة قليلاً دون جهد لأنها مسترخية وتنفتح قليلاً بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل..

بعد الاسترخاء ٢٠ ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً.. ولمدة ٢٠ ثانية..وعضلات الوجه مهمة جداً فى معظم حالات التوتر لاسيما فى بعض الوجوه التى توصف بأنها معبرة أو متألمة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردت يمكنك الاختصار فى تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث.

١٤- يمكنك الان الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخى ٢٠ ثانية..

١٥- الآن.. تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطئ ودون جهد.. وتلاحظ ان الاسترخاء شيئ جميل حقاً.. ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات.

١٦- ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً) وشدهما إلى أعلى، والساقان

والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين، شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها فى منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين.

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق فى المنطقة كلها وبعد عشر ثوان أترك الرجلين والقدمين تسترخى وترتاح ٢٠ ثانية.. أعد ذلك ٢-٣ مرة.

١٧- ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه.. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده.. وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة، واثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمين وإذا لاحظت شداً معيناً.. فقط أترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخى وحدها.. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم..

وبعد ذلك يمكنك ان تتصور (تتخيل) منظراً جميلاً تحبه.. مثل شاطئ البحر.. أو حديقة أزهار.. أومنظر جبلى.. أو غيره تحبه.. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله.. وأن تستمتع به فترة من الزمن.. وعندما تريد الانتهاء والتوقف.. عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى.

يستغرق هذا التمرين حوالى ١٠ إلى عشرين دقيقة.. ويمكنك التدريب عليه مرة يومياً فى البداية لمدة أسبوعين.. ثم عند اللزوم.. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة. ويمكنك القيام أيضاً بالاسترخاء السريع فى بعض المناسبات التى تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل أو الشامل لمدة معينة.

التدريب السابع:

المرحلة الأولى:

١ ـ اختر مكاناً هادئاً ثم اجلس على كرسى مريح.

٢ ـ أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين

٣ ـ تنفس بعمق.. شهيق عميق.. وزفير.. شهيق.. وزفير..

٤ ـ أترك جسمك كله على الكرسى مسترخياً وطرياً.

المرحلة الثانية:

- استرخاء العضلات فى كل الجسم.. وفى حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه)، وفى حالة الزفير...أترك العضلات تسترخى وحدها..

- أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة. ومع الشهيق إرفع كتفيك وشد العضلات، وفى الزفير أترك هذه العضلات تسترخى وحدها...

- أعد ذلك عدة مرات..ثم اختر عضلات البطن وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير...

- أعد ذلك عدة مرات..ثم اختر عضلات اليدين معاً وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير...

- أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معاً وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير...

المرحلة الثالثة:

استمر فى الشهيق.. والزفير الأطول... وتخيل منظراً جميلاً تحبه... واستمتع بذلك عدة دقائق..

ملاحظات هامة حول الاسترخاء:

١- التثاؤب: إضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك ثم افتح الفم وأترك الفك السفلى ينزل إلى أسفل ثم إبدأ بالتثاؤب أو مايشبه التثاؤب..

٢- استرخاء اللسان: أترك اللسان يلامس الجانب الخلفى للأسنان السفلية وأتركه وحده يسترخى..

٣- الابتسام والتبسم: جرب ذلك عدة مرات.. ودع فتحتى الأنف تكبر وتاخذ هواءً أكثر..

٤- الأ نف: يمكنك انتسد أحد فتحتى الأنف بإصبعك وتتنفس من الثانية بعمق.. ثم الفتحة الأخرى عدة مرات.. إن ذلك يجعل تنفسك عميقاً..

٥- الوجنتان: يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقترباً من فتحة الأنف مع التنفس العميق..

٦- العيون: أنظر إلى المدى البعيد عدة لحظات.. ثم إلى القريب.. عدة مرات..ثم أغمض عينيك وأنظر إلى أعلى ثم إلى أسفل ثم إلى الخلف.. إن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية.. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائرى مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات.. ثم عكس عقارب الساعة..

٧- التنفس: " تبدأ الحياة بشهيق.. وتنتهى بزفير.. " والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر فى التنفس.. فهو يتنفس بعمق.. وهو سعيد ومسترخى..

- القاعدة الأولى: التنفس أولاً ثم الحركة.. أية حركة كانت.

- القاعدة الثانية: زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق.

- القاعدة الثالثة: اليد على البطن.. شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير... اليد على البطن اثناء ذلك وهى تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق.

- تمرين مساعد: وضع اليدين على الكتفين بشكل متصالب مع الشد.. والقيام بحركات شم (أخذ نفس من الأنف) بشكل متتاى وسريع، ثم زفير عميق...

٨- التمطط: وشد عضلات الجسم.. تمديد الكوع والكتف والتمطط.. هو نوع من الاسترخاء المفيد.

٩- التدليك: تدليك ظاهر عضلات الإبهام فى اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى.. بشكل حركات دائرية هادئة..وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام فى اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة فى الدماغ البشرى مما يعطى مفعولاً سريعاً وواضحاً من ناحية الاسترخاء والراحة.

١٠- ملاحظات عامة:

- مد اليدين إلى الجانبين وتحريكهما ببطء.. مثل حركات الطيران بالجناحين..

- لاتصالب الساقين !! (وضع رجل على رجل أثناء الجلوس) ولامانع من تصالب القدمين.

- ابتعد عن تكتيف الذراعين لأنه يسبب التوتر أو يزيده..

- تمديد الساقين وفردها.. عادة جيدة.

- التمدد على الوجه ورفع كل ساق على حدة عدة لحظات..

- الوقوف ثم ثنى الركبتين عدة لحظات.. وتكرار ذلك.. وقوف.. ثم ثنى الركبتين.

- تمارين اللياقة البدنية العامة مفيدة جداً لتوازن عضلات الجسم وقوتها وللاسترخاء أيضاً..

التخلص من الأفكار المتزاحمة:

حتى إذا شعرت بالاسترخاء والراحة بدنيا، قد يكون عقلك مشحونا بالأفكار. ويمكنك أن تتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها باتباع ما يلى:

- تخيل مكان مريح تشعر فيه بالسعادة والأمان، قد يكون هذا المكان حقيقيا أو خياليا، فى الطبيعة أو فى غرفتك.

- غير الظروف المحيطة بالطريقة التى تتراىء لك، حتى تصل إلى أفضل الظروف الممكنة وعند تخيلك للمكان ببصرك، استمع بأذنيك، واستشعر كافة الأحاسيس المصاحبة للتجربة حتى تصبح مقاربة للحقيقة.

- احتفظ بهذه الحالة العقلية الجميلة لبضع دقائق.

- واحتفظ بالهدوء الذى تجلبه إليك لفترة أطول.

- إذا تزاحمت عليك الافكار لا تتعارك معها، بل حاول بهدوء توجيه تركيزك على المناظر والأصوات والأحاسيس المبهجة التى تأتيك أثناء تخيلك لمكانك الخاص.

- عد بأفكارك إلى أحداث سعيدة مرت بك، يمكنك أن تستخدم الذكريات الحسنة كمصادر تعزيز أهدافك الحالية.

- قد تكون بحاجة للتدرب على هذه الأساليب أكثر من مرة حتى تتمكن من الوصول بسهولة إلى حالة الاسترخاء العقلية والبدنية.

وفى كل مرة تستعين بها سوف تغير طريقة شعورك، وستكون مدفوعا لعمل ما لم تكن لديك الإرادة الكافية لعمله فى ظروف أخرى.

فالاسترخاء مفتاح ذروة الأداء مهما كانت رغباتك وأهدافك. فابدأ من الآن:

- داوم على الاسترخاء.
- ابتعد بذهنك لوقت ما عن المشاكل لفترة كل يوم.
- خذ اجازات ولو حتى قصيرة، ولاسيما حين تشعر بازدحام المشاكل.
- استخدم خيالك وتصور أفكار سعيدة تساعدك على الوصول إلى حالة ذهنية صافية مبدعة.
- جدد أى شىء يمتعك أكثر ويصلح لأسلوب معيشتك.
- غير أسلوب حياتك بما يمكنك أن تفعل ما تريد.

البعد عن الزحام:

اعتادت الأفكار الإبداعية أن تراود الناس عندما يكونون بمفردهم، وحتى عندما كانوا فى أماكن مزدحمة كالمطارات كانت تأتيهم عندما لا يزعجهم أحد.

فالعقل المبدع يصيبه الخمول إن أحس أن شيئا سيزعجه، فحتى إن كنت بمفردك فى مكتبك بعملك فإن مجرد توقع أن يفتح الباب أو يرن جرس الهاتف يجعلك واعيا ومنتبها.

ولكى تدخل إلى التركيز الداخلى المبدع:

- ابتعد عن العالم الواقعى الموجود وادخل عالم الإبداع الخاص بك
- غير عاداتك بما يمنحك وقتا تخلو فيه بنفسك كل يوم ولو كان قصيرا.
- رق عالم الاحساس الداخلى الخاص بك بأن تتعلم أن تعترف بالأفكار الرقيقة التى يقدمها لك وتثق بها.

عندما ترهقك كثرة المعلومات:

- امش بعيدا.
- أغلق الملفات.
- تعامل مع مهمة جديدة بذهن صاف.
- أجل المهمة الحالية وأخرجها من ذهنك حتى الغد، ثم أنظر إلى الأمور نظرة جديدة.
- اسأل نفسك عن أهم ثلاث حقائق خاصة بالمشكلة أو الموقف.

عندما تعانى نقص المعلومات:

- أدر فى ذهنك كل ما تعرفه عن المشكلة وما لا تعرفه ثم أخرج المشكلة من ذهنك.
- كن حساسا للإلهام، فقد تحصل على معلومات أكثر بسهولة.
- فكر فى شخص يمكن أن يساعدك.
- اسأل نفسك عن المعلومات التى تريدها إن قدر لك أن تحصل عليها.
- ثم اسأل نفسك عن التغير الذى يمكن أن يحدث فى وجهة نظرك أو قرارك، وكيف ستنظر إلى الموقف نظرة مختلفة.

●●

كيف تتعامل مع الأزمات:

- ابعد نفسك عن الأزمة لدقائق أو ساعات.
- بعد استعراض أوجة المشكلة والاحتمالات وأسوأ ما يمكن أن يحدث، عليك أن تتناسى الأزمة لقليل من الوقت.
- فكر فى أى شىء جيد فى حياتك حتى تضع الموقف الحالى فى إطاره الصحيح.
- إذا أتتك الأفكار فلا تضيعها وإذا لم يكن هناك أى حل منطقى فإن هذه الأفكار تكون أفضل ما يمكن أن ينتجه عقلك، وبهذا تمدك بأفضل أداء ممكن فى هذه الظروف.

القوى العقلية والقوى الجسدية

لا اعتقد ان الانسان يستطيع ان يشكر ويحمد الله عز وجل بما فية الكفاية على النعم التى يملكها. فمنذ ان خلق الله الانسان، يحاول الانسان اكتشاف الانسان. ولم يستطع الوصول إلى حد هذه اللحظة إلى كل الحقائق والاسرار التى يملكها الجسم البشرى. بالرغم من هذه التطور الهائل الذى وصل له الطب لكنه لم يصل إلى مرحلة تطور جسم الانسان.

ان كل انسان يملك قوتين الاولى القوى العقلية ونستطيع ان نعبر عنها بالمركزية (الفكرية) التى تسيطر على القوى الثانية والتى هى الجسدية. يتشابة الجنسين الذكر والانثى من الناحية البيلوجية فى تكوين العقل ولكن يختلفان فى طبيعتة. اما بالنسبة للقوى الثانية (القوى الجسدية) فسوف تكون الحالة معكوسة، حيث يختلف الجنسين الذكر والانثى من الناحية البيلوجية ولكن يتشابهان بالمبدأ أو المضمون. وهذه ما سوف يتم تفسيرة فى هذه المقالة المتواضعة.

يعتقد أو يعبر الكثيرون ان الرجل اقوى أو اذكى من المرأة وهذه تصور أو نتيجة مبنية على الصورة وليس المضمون. اى مبنية على القوى الجسدية الظاهرة فقط، وكما ذكرنا ان القوى الجسدية هى محكومة من قبل القوى العقلية وهذه دليل على ان الاهم بين القوتين هو القوى العقلية. ولا يمكن ان يكون العكس وإلى فى هذه الحالة سوف تكون الحيوانات اقوى وذاكى من الانسان.

لو نتعمق اكثر بالفرق بين القوتين وعمل مقارنة بين القوتين ما بين الجنسين ومدى اختلافهما. فى طبيعة الحال ان الانسان يسيطر على نفسة من خلال القوى العقلية ما عدا فى بعض الفعاليات والتى يعبر عنها باللاإرادية مثل نبض القلب والتنفس. اى ان الانسان يستخدم بالدرجة الاولى القوى العقلية ويسخر القوى الجسدية لاجل اوامر القوى العقلية. ولكن فى بعض الاحيان يفقد الانسان القوى العقلية ولا يقصد هنا الجنون وفقدان الصواب وانما فقدان التفكير والتركيز والوعى. مثال هذه الحالات التى تفقد الانسان استخدام القوى العقلية هى الحالة العصبية والارتباك والخوف. وعندما يقل التركيز على استخدام القوى العقلية ينتقل التركيز بشكل لا إرادى إلى القوى الثانية التى يمتلكها الانسان وهى القوى الجسدية. وهذه حالة لا إرادية لتعويض النقص فى القوى العقلية لدعمها بالقوى الجسدية، حيث من المفروض والطبيعى ان القوتين تكملا بعضهما البعض. هذا ما كان بالنسبة للفرق بين القوتين العقلية والجسدية.

اما بالنسبة للمقارنة فى استخدام القوتين ما بين الجنسين الذكر والانثى، كما هو معلوم انه لا يوجد فرق فى التكوين البيلوجى للقوى العقلية لكلى الجنسين الذكر والانثى ولكن الفرق فى طبيعة الاستخدام. ولا يظهر الفرق كبير فى هذه النوع من القوى وانما نلاحظ تجسد الفرق

اكثر من خلال اختلاف نوع القوى الجسدية التى يمتلكها الجنسين الذكر والانثى، وهذه القوى هى التى تعوض النقص الموجود فى القوى العقلية وتبين الفرق.

بالنسبة للرجل اذا لم يستطيع ان يستخدم القوى العقلية بالشكل الصحيح والتى من المفروض ان تكون هى المسيطرة على باقى القوى، نلاحظ استخدامة للقوى الجسدية وهنا يعبر عنها بالعضلات الجسدية من خلال جسدة القوى ليحاول ان يعوض النقص فى قواة العقلية وهو ما يطلق علية بالشخص أو الرجل العنيف. الرجل الذى تطغى قوة جسدة على قوة عقلة لان جسدة اقوى من عقلة لذلك من السهل له ان يحل المشكلة بالقوى التى يمتاز بها.

اما بالنسبة للمرأة فهى تستخدم نفس المبدأ فى حالة نقص القوى العقلية يتم معالجة هذه النقص من خلال القوى الجسدية، والتى من المفروض ان تكون مسخرة ومكملة للقوى العقلية وليس بديلة للقوى العقلية. ولكن الفرق بالنسبة للمرأة بالاختلاف البيلوجى للقوى الجسدية التى تملكها لان المرأة لا تمتلك العضلات الجسدية كما يمتلكها الرجل ولكن لديها سلاح اخر وهو نابع ايضا كما عند الرجل من الجسد وهو (الإغراء).

إنه ليس بسر أو اكتشاف جديد ان المرأة تستخدم انوثتها وجمالها ولطافتها للحصول على مبتغاها أو لحل بعض المشاكل التى هى عاجزة عن حلها من خلال قواها العقلية. وهذا ما كان بالنسبة للفرق فى القوتين الجسديتين بين الجنسين الذكر والانثى.

ألآن بعد هذا التحليل المتواضع نستطيع ان نعلم ان كل جنس له نقاط ضعفة ونقاط قوتة ولا يمكن المقارنة بين الجنسين فى قوى واحدة فقط.

واعتقد يتفق معى الكثير ان القوى الجسدية التى تملكها المرأة تغلب فى بعض الاحيان القوى الجسدية التى يملكها الرجل.

تعرف على قدراتك العقلية

الدماغ أعظم الأعضاء عملا وأعجبها تركيبا. فيه تولد الفكرة الخلاقة والعاطفة النبيلة، ومنه ينطلق الخيال، وبه تتجلى الرؤية وهو صاحب الحجة والبلاغة والبيان، فيه مراكز النوم واليقظة، وهو مصدر الوعى والحركة وكذلك مواطن الغريزة والذكريات.

ومن غرائب الدماغ اعتماده على السكر كغذاء، مع أنه يستطيع أن يحرق مواد أخرى. لذلك فإن نقصا فى سكر الدم يلقى الإنسان رأسا فى غيبوبة، إن طالت لربما يخرج منها معتوها أو لا يخرج، فما هو ذلك السر المغلق الذى يجعل من السكر خارج الدماغ وعيا وفكرا فى داخله؟

تاريـــخ الدمـــاغ

الفراعنة والدماغ:

وردت كلمة "دماغ" لأول مرة من خلال التاريخ المسجل، فى إحدى الأوراق الهيروغليفية الفرعونية المعروفة باسم " أدوين سميث بابايروس الجراحية" التى يرجع محتواها إلى سنة (٣٠٠٠-٢٥٠٠) قبل الميلاد. قبل اكتشاف هذه الوثيقة لم يعرف علماء اليوم شيئا يذكر من طب الفراعنة فاعتبروه ضربا من السحر والطلاسم، إنما بعد فك رموزها ظهرت الوثيقة مرجعا تشريحيا ضخما للهيكل البشرى، ووظائف أعضاء الجسم نرى فيها التبويب ودقة الوصف والتصنيف.

من أبواب هذه الوثيقة (الحالة رقم ٦ فى صدمات الرأس) فيه وصف الدماغ وسطحه المتعرج بثناياه وطياته وأغشيته (السحايا) لاحظوا نبض الدماغ وغلافه وسوائله الممزوجة بسوائل النخاع فى سلسلة الظهر ثم تذكر

الوثيقة بعمق أعمال الجهاز العصبى، وأثر الدماغ فى حركات الأطراف، فتربط بين الشلل وعطب الدماغ، وتحدد الطرف المتأثر بحسب مواقع العطب فى الدماغ. بعدئذ توجه الوثيقة إلى خلل الحس والحركة من صدمات تضرب فقرات الرقبة. وتسجل ما لا يستطاع شفاؤه من صدمات فى الجمجمة إذا ما سحقت أجزاء من الدماغ.

اليونانيون والدماغ:

فيثاغورس (٥٨٠-٥٠٠) ق.م. الذى أسس مدرسة فى كروتونا(ميناء فى منطقة كالابريا، جنوب إيطاليا). عزا فيثاغورس إلى الدماغ قوة النفس العاقلة. ثم جاء تلميذه الكميون(٥٣٥) ق.م. فربط بين الحس والدماغ، وقال إن الدماغ هو مركز الحس ومقر الفكر.

أما ابيقراط (٣٧٠-٤٦٠) ق.م. الذى قال (إن جرحا فى الشق الشمالى من الدماغ يسبب تشنجات فى الطرف اليمينى من الجسم، وتنعكس الصورة إذا كان الجرح فى الشق اليمينى).

العرب تعيد إلى الدماغ مكانته:

قام نيميسيوس(٣٩٠)م اسقف حمص فى سوريا بتطوير نظرية الدماغ كمقر للروح وصفاتها من خيال وفكر وذاكرة، وأسهب فى كتابه(الطبيعة الإنسانية) شرح مناطق الدماغ التى تقوم بالتخيل والتفكر والتذكر.ومن حمص إلى بغداد حيث نجد(المقالات العشر فى العين لأسحق بن حنين) فى القرن التاسع، فيكتب فى المقالة الثانية (فى الطبيعة الدماغ ومنافعه):

(.... إن الدماغ هو ابتداء الحس والحركة والإرادة والسياسة. والفعل الذى يفعله الدماغ بآلته هو الحس والحركة الإرادية... أما السياسة فأنه يفعلها بنفسه... والسياسة تعن ثلاثة أشياء: التخيل والفكر والتذكر... فالتخيل يكون فى مقدمة الدماغ، والفكر فى وسطه والتذكر فى مؤخرته).

بدء العمل العلمى حول الدماغ:

أمتاز القرن الثامن عشر بعمالقة التشريح الذين حددوا معالم المخ الظاهرة وميزوا الأعصاب ورقموها، فالجراح الإيطالى انطوان سكاربا (١٧٥٢-١٨٣٢) أكتشف أعصاب الشم والسمع، وشرح أعصاب القلب والعين فمهدت هذه الأعمال لاكتشافات خطيرة فى وظائف الدماغ.

من أعظم الفتوحات فى القرن التاسع عشر هو عمل الجراح الفرنسى بروكا (١٨٢٤-١٨٨٠) حين حدد عام ١٨٦١م منطقة الدماغ التى تصوغ الكلام وتأمر بالنطق، ومازالت تحت اسمه حتى اليوم.

الكهرباء لغة الدماغ

فى عام ١٧٤٥م استطاع العلماء خزن الشحنات الكهربائية فى وعاء ليدن، فمهد هذا الاكتشاف لدخول الكهرباء عالم الفسيولوجيا، وبعد عشر سنوات استطاع كالدينى تحريك أطراف الحيوان بعد إهاجة الدماغ بالكهرباء وبانتهاء القرن الثامن عشر كان لوجود الكهرباء أو توليد التيارات الكهربائية فى الجسم. وفى عام ١٨٧٠م أثبت العالمان فريتش وهيرتزغ وجود مراكز الحركة فى قشرة الدماغ. وبعد ذلك بأربع سنوات تمكن كاتن من إثبات وجود موجات كهربائية مولدة فى الدماغ.

بالمنافذ الكهربائية الدقيقة بالجراحة المتطورة استطاع العلماء تحديد المراكز التى تأمر بحركة كل عضلة فى الجسم، والمراكز التى تجعلك تشعر باللذة، والتى تجعلك تأكل ولو كنت شبعا أو تمتنع عن الماء ولو كنت ظمآن حتى الموت، والمراكز التى تستعيد بها ذكريات الماضى، والمراكز التى تجعلك تخاف وتغضب (مراكز العاطفة والشعور)

بعد أن محص العلماء فى كل خلية وخططوا الدماغ، وجدوا أن مراكز الحركة والحس ومقر الحواس كلها لا تشغل إلا ثلث الدماغ، أما الثلثان

الباقيان فهما مقر العمل المذهل الذى يفرق بين الإنسان والحيوان. هنا مراكز صياغة الأفكار والخيال والربط الشامل بين المحسوس وغير المحسوس. ما بين فلقة الجبين وفلقة الهامة من الدماغ توجد مراكز التعلم التى تجعل الإنسان يسخر طاقاته للخلق والإبداع أو التدمير والإفناء، بحسب ما يختبره فى طفولته لتربيته ونشأته.

الخلية العصبية:

النسيج العصبى خلايا كالأخطبوط، حساسة، يقظة، تستجيب للمؤثرات الخارجية(منبه محرض) كاللون، والصوت، والرائحة والمذاق، وتحس الوزن والضغط واللمس، والألم، وموقع الأعضاء ووجهتها وحركاتها، وتتأثر بتغيرات باطنية كارتفاع كمية السوائل فى الجسم أو انخفاضها، توجد فى النسج العصبى خلايا غير عصبية كالخلايا الغروية وخلايا شوان للخلية العصبية جسم يمتد غشاؤه إلى وتر أو أكثر.

فى جسم الخلية نواة، ومولدات للطاقة وحبيبات نسل.وغيرها من آليات ضرورية للحس أو للحركة. القدرة على الحس أو الأمر بالحركة هما صفتا الخلايا العصبية.

أوتار الخلايا العصبية:

الخلية العصبية وأوتارها قادرة على توليد النبضات الكهربائية السارية فى الأعصاب. فالعصب هو الوتر. أوتار الخلية نوعان: محور وشعيرات.

المحور غالبا مالا يتفرع، أما الشعيرات فهى شعب دقيقة جدا. الشعيرات هى كل أوتار الخلية ما عدا المحور.

الشعيرات تنقل النبضات إلى جسم خليتها من خلية ثانية

المحور ينقل النبضات من جسم خليته إلى الخارج..

عدد الأوتار لكل خلية يختلف. خلايا بوتر واحد وغيرها بوترين كما فى الخلايا الحسية. وغيرها بأوتار متشعبة كخلايا الحركة. تندر الخلايا الأحادية فى الإنسان.

أنماط الخليـــة:

أسماء الخلايا العصبية كثيرة، وتصنف بحسب عملها، أو موقعها وغير ذلك حتى شكلها الهندسى.

خلية حسية: تلتقط المؤثرات الخارجية(الحس)

خلية حركية: تأمر بالحركة

خلية مشاركة:أوتارها لا تخرج من منطقتها، تعمل على توحيد المعلومات الواردة إليها، فتتصل بخلايا فى منطقتها. تكثر فى الدماغ والنخاع الشوكى. لا تعمل لالتقاط الحس أو أمر الحركة مباشرة، بل تتسلم هذه المعلومات من غيرها.

خلايا الجسور: خلايا تتصل بأخواتها فى الشق المقابل من الدماغ. خلية القسم اليمين تشرك أختها فى الشمال بما يردها من معلومات أو ما ستقوم به من أعمال

النواة: عنقود من خلايا عصبية متشابهة فى نسجها، وتسير أوتارها فى ممرات مشتركة وتنتهى إلى مقر مشترك، وتقوم بأجزاء مختلفة من عمل رئيسى واحد.

حين تتجمع النويات فى عناقيد واضحة نسمى المجموعة (عقدة) النويات والعقد مراكز رئيسية تتسلم المعلومات وتصدرها..

●●

الصادر والوارد: أسماء للخلايا وللأوتار بحسب توجه المعلومات:

خلية صادرة.. خلية واردة

- **الصادرة:** هى الخلايا والنويات والعقد التى تنقل المعلومات الصادرة عن الجهاز المركزى، أو هى المتوجهة نبضاتها إلى أطراف الجسم، مثل الخلايا الحركية. إذن نبضات الصادرة تبتعد عن الدماغ أو النخاع الشوكى
- **الواردة:** أوتارها ترد الجهاز المركزى فترسل النبضات من أطراف الجسم إلى الدماغ أو فى وجهته. مثلا الخلايا الحسى. إذن نبضاتها تقترب من الدماغ أو النخاع الشوكى.

أسماء الأوتـــار:

الوتر الناقل: يحمل النبضات الكهربائية بين الدماغ أو الجهاز المركزى وبين أطراف الجسم البعيدة، صعودا أو نزولا

الأوتار الناقلة: هى إما صادرة وإما واردة

الوتر المشترك: مثل الخلية المشاركة. عصب يربط ما بين خلايا الجهاز المركزى (دماغ - نخاع شوكى) فى المنطقة الواحدة (يمين أو شمال).

الوتر الجسر: عصب يربط ما بين المنطقتين المتوازيتين أو المتماثلتين فى الجهاز المركزى (بين يمين وشمال).

الممرات العصبية:

كما يميز العلماء بين خلية وعقدة، فانهم يميزون بين الأعصاب.

ما هى الممرات العصبية:

أعصاب واقعة داخل الجهاز المركزى، هى حزمة من الأوتار تصل بين المخ والنخاع الشوكى وأحيانا تعنى مجموعة أوتار لنوع واحد من الحس (البصر مثلا).

الجذع: أعصاب تتجمع فتخرج كحزمة مجدولة من النخاع الشوكى، ثم تتوجه إما إلى الأطراف، وإما إلى الجهاز المركزى.

بعض الأوتار طويلة كالممرات الهرمية الحركية الصادرة من المخ إلى النخاع فالأطراف، كالقدم مثلا، ولا يزيد قطرها على جزء واحد على أربعين من المللميتر.

هناك أوتار دقيقة وقصيرة لا تغادر منطقتها، مثل الخلايا الهرمية المزدوجة الموجودة فى قشرة الإرب من المخ. يكون طولها ملليمتر وأقل.

الكساء الدهنى: الأعصاب إما مكسوة بالدهن وإما عارية منه. بعض الأعصاب مكسوة بكساء من الدهن إلا فى مناطق متواترة عارية. تسمى هذه المناطق(عقد رانفير) تختلف المسافات بين عقد رانفير، تكثر الأعصاب المكسوة بالدهن فى الجهاز المركزى، بينما تكثر الأعصاب العارية فى الجهاز العصبى المستقل.

المحاور المكسوة أسرع نقلا للنبضات من المحاور العارية..

خلايا شوان ترافق الأوتار فتكسوها بالدهن وتعمل هذه الخلايا غير العصبية لمساعدة الأعصاب فى التوجه إلى منتهاها.

حلقة الوصل: الجهاز العصبى شبكة كثيفة بما فيه من خلايا وأوتار. لا تتصل الأوتار مباشرة، فلا يقترن وتر خلية واحدة بوتر الخلية الثانية

يتم اللقاء أو الاتصال بواسطة محطات عصبية كيميائية، تلتقى حولها شعيرات الخلية الواحدة ومحور الخلية الثانية. تسمى محطات اللقاء (حلقة الوصل) كل وتر ينتهى إلى حلقته المعلومة. فتكون الأوتار(ماقبل الحلقة) و(ما بعد) الحلقة.

●●

التعريف بالجهاز العصبى العام

تسمى الأجزاء بحسب موقعها من البدن وما تقوم به من أعمال، وهى:

(أ) الجهاز العصبى المركزى:

١- الدماغ فى الجمجمة.

٢- النخاع الشوكى فى العمود الفقرى مركزى لأن الأحاسيس من الجسم تنتهى إليه، ومنه تصدر الأوامر بالتحرك أو التصرف.

(ب) الجهاز العصبى الطرفى:

هو مجموعة الخلايا وأعصابها المنتشرة فى أطراف الجسم وأحشائه، منها:

١- الحواس الخاصة كالبصر والسمع والشم والتذوق

٢- الحواس العامة التى تنقل أحاسيس اللمس والضغط والثقل والألم والتوجه والتوازن.

(ج) الجهاز العصبى المستقل:

خلاياه موزعة فى الرقبة، وخارج العود الفقرى، فتصطف على طول العمود والرقبة، له شعبتان نقيضتان فى الوظائف:

١- الشعبة الادرينالينية.

٢- الشعبة الكولينية.

سمى هذا الجهاز مستقلا لأنه يقوم بأعماله من غير الرجوع إلى الدماغ أحيانا، هو، حقا جهاز طرفى ومركزى معا.

الجهاز العصبى الطرفى:

ترى العين أنها مقر حاسة البصر، والأذن للسمع، واللسان للتذوق، والأنف للشم. هذه أجهزة فى أطراف الجسم تقوم بالحس الخاص.

لكنك تشعر أيضا باللمس والضغط والحرارة. فلا تعرف لها جهازا موحدا ظاهرا كالعين مثلا، أنها منتشرة فى الجسم تقوم بأعمال الحس العام. مهما تختلف الأعمال والأشكال، فن الجهاز العصبى الطرفى هو لواقط للحس على أنواعه، يلتقط المنبه (ضوء،صوت، رائحة، حرارة) فيرسل المعلومات إلى الدماغ ليفسرها، ثم يصدر الأوامر بالاستجابة (حركة، تصرف).

تصنيف اللواقط

لا يوجد تصنيف واحد يجمع الخلايا الحسية ذلك أنها تختلف شكلا وتوزيعا ووظيفة. إنما كلها محولات للطاقة تنبهك إلى أمور كثيرة فتحس ثم تعرف.

١- اللواقط الخارجية أو السطحية: تقع فى سطح الجسم وترصد معلومات فى المحيط ولربما قادت إلى حركات طرفية أو تصرفات. اللمس والضغط الخفيف والألم والحرارة والشم والسمع والبصر كلها تتم بلواقط سطحية ومنها لواقط ترصد المؤثرات البعيدة كالبصر والشم والسمع وبعض أنواع الحرارة كالإشعاع ومنها لا يعمل إلا بتلاصق المؤثر معها كاللمس.

٢- لاقطات فى الجلد والأغشية الخارجية: منها ما يستجيب لطاقة ميكانيكية (اللمس والضغط الخفيف) ومنها ما يستجيب لطاقة كيميائية (التذوق) ومنها ما يستجيب للطاقة الحرارية (حار وبارد).

٣- لواقط البعد: تستجيب لمؤثرات بعيدة، الأنف الذى يشم على بعد يعمل بالطاقة الكيميائية. والأذن (طاقة ميكانيكية) والعين (طاقة ضوئية ـ كيميائية) ولواقط الحرارة (طاقة حرارية).

٤- **اللواقط الداخلية أو الباطنية**: ترصد حالة الجسم الباطنية. منها ما هو للأحشاء فترصد ميكانيكيا حركات المعدة والقلب والرئة والمثانة، أو كيميائيا فتستجيب لتغيرات السوائل فى الجسم بتغير الملوحة والحلاوة. ومنها ما يرصد حالة الدماغ العام.

هذه اللواقط تشعرك بالجوع والعطش والجنس والتذوق، والإحساس بالألم الباطنى، والشعور العام بالانشراح أو بالضيق، وترصد تغيرات التنفس والدورة الدموية.

لوقط الشعور بالحركة والموقع: تتسل هذه اللواقط المنتشرة فى المفاصل والعضلات معلومات تتعلق بالمواقع الفضائية للأطراف والجذع. منها ما يدخل الوعى أى تصل المعلومات إلى الدماغ فتعرف أو تشعر بحركة اصبعك وموقعه بالنسبة للجسم والمحيط بهذه اللواقط تستطيع أن توجه اصبعك لتلمس أنفك مثلا، وأنت مغلق العينين.

تنتشر هذه المراكز فى نهاية العصاب كتلك فى الركبة، ثم هناك لواقط فى العضلات ترصد حالتها من شد وارتخاء ولو لم تشعر بها ذلك إن أكثر هذه المعلومات تنتهى فى النخاع الشوكى دون مستوى الوعى.

التعريف بالجهاز العصبى المركزى:

الجهاز العصبى المركزى مصطلح يجمع:

١- **الدماغ**: كتلته فى الجمجمة. هو المخ والجذع والمخيخ.

٢- **النخاع الشوكى**: كتلته فى العمود الفقرى.

المخيخ: هو مجموعة المراكز الضابطة للتوازن والتحركات الدقيقة واستواء القامة المنتصبة.

فى المخيخ ٣٠ ألف مليون خلية عصبية وأكثر، منها ٣٠ مليون خلية بركنجى، كل تتسلم بنضات من ٨٠,٠٠٠ وتر متواز تلتقى عند حلقات الوصل مع شعيرات خلية بركنجى، وهناك أوتار ثانية للخلية تمدها بالمعلومات، وغيرها يصدرها.

طريقك إلى ذاكرة حديدية

أجرى ويلدر بنفيلد الباحث فى مجال المخ تجارب معملية لكى يستحث ذاكرة المخ، وقد تذكر الأشخاص الذين خضعوا لهذه التجارب حوادث من الماضى بكل تفاصيلها، كانوا يعتقدون أنهم قد نسوها وقد قرر هذا العالم 'بنفليد' فى كتابه (أسرار العقل) إن كل شىء شعرت أو أحسست به أو فعلته أو مر بك فى الماضى ما زال مسجلا فى مكان ما فى المخ.

الغرض من هذه التجربة التى سقتها لك أن تعلم أيها القارىء أنك تتمتع بذاكرة قوية جدا، وأن الله قد وهبك مواهب عديدة، وكنوزا فريدة لكنها ما زالت مدفونة داخل نفسك.

لكن ما هى المشكلة؟ لماذا يدعى أناس كثيرون أن ذاكرتهم ضعيفة وانه يصعب عليهم حفظ الأشياء؟

لقد أظهر البحث الذى تكلمنا عنه منذ قليل أيضا أننا نفقد الوصول إلى معظم ما فى ذاكرتنا خلال فترة قصيرة من الزمن. وعلى الرغم من أن مخك ما زال يحتفظ بالمعلومات فى الذاكرة غير الواعية إلا أنك لا تستطيع إلا تذكر ٥٠٪ من كل ما تراه أو تسمعه فى خلال ٥ دقائق. وقبل مرور ساعة لا تستطيع تذكر ثلثى ما تقرأه أو تسمعه وفى اليوم التالى ترتفع هذه النسبة إلى ٩٠٪. ولكننا نبشرك أيها الأخ أنك تستطيع أن تتعلم كيف تحتفظ المعلومات، وأن تستعيدها فورا حتى تقدر على

استرجاعها بطريقة أسهل فى المستقبل وذلك من خلال تمرينات وأساليب لتقوية واستفزاز الذاكرة، فهيا بنا نتعرف على أساليب جديدة لتقوية الذاكرة استكمالا لما قد ابتدأناه فى مقالة من قبل عن بعض الأسباب الداخلية لتنشيط الذاكرة.

أولا: ثلاثة مبادىء لتقوية الذاكرة:

المبدأ الأول: تعلم بالأفكار:

من الأسهل أن تتذكر الأفكار والمعانى أكثر من الحقائق والأرقام ولذا فحينما تذاكر درسا ابحث عن أفكار هذا الدرس واستخرجها وركز عليها وستساعدك الافكار على تذكر الحقائق ومعرفة تسلسلها.

المبدأ الثانى: المراجعة:

وكنا من قبل تكلمنا عليها وعلى أهميتها وذكرنا أن ٦٠٪ من الدراسة تعلم والباقى مراجعة. ونزيد لك فى هذه المقالة استراتيجية طورها البروفيسور ماثيو رادلى الأستاذ بجامعة سيتى فى نيويورك وتسمى بالمراجعة العقلية.. وتقول عنها جين مارى ستاين مؤلفة كتاب 'كيف تضاعف قدراتك الذهنية ' إن المراجعة العقلية تمكنك من عكس منحنى التعلم فبدلا من نسيان ٩٠٪ من المعلومات المعقدة فإنك ستتمكن من استرجاع هذه المعلومات عند الطلب لسنوات قادمة.

استراتيجية المراجعة العقلية:

١ - عليك أن تحدد فى عقلك أثناء المذاكرة أو التعلم النقاط التى ترغب فى تذكرها.

٢ - بعد الانتهاء من المذاكرة بعشر دقائق اجلس فى مكان هادىء واسترجع هذه النقاط لمدة خمس دقائق تذكرها أنت بنفسك ولا تنظر فى الكتاب.

٣ ـ استرجع هذه النقاط بصوت مرتفع مرة واحدة ولا تكررها فهذا ليس ضروريا.

٤ ـ إذا وجدت نقاطا لا تستطيع تذكرها لا تجهد نفسك فى تذكرها وما عليك إلا تخمين ما لم تتذكره ثم الاستمرار فى التذكر.

٥ ـ بعد يوم واحد راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

٦ ـ بعد أسبوع واحد راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

٧ ـ بعد ستة شهور راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

المبدأ الثالث: نسيان ما هو غير مهم

من أعظم المبادىء لمضاعفة قوة التذكر هى مضاعفة مساحة التخزين المتاحة فى العقل للتذكر واستيعاب معلومات جديدة، وهناك معلومات كثيرة جدا لم نعد فى حاجة إليها من معلومات تافهة بالإضافة إلى حقائق وأرقام كانت هامة فى يوم من الأيام ولم نعد فى حاجة إليها وتستطيع أن تحرر كل هذه المساحة العقلية غير المستغلة باستخدام وظيفة محو الذاكرة وكما أن فى أجهزة الكمبيوتر برامج محو الملفات ففى عقلك مثل هذا البرنامج وإليك طريقة فى كيفية تقوية برنامج محو الملفات لتستخدمه فى عقلك.

ثق فى انك سوف تنسى.

١- اعقد النية على النسيان.

٢- تخيل بوضوح ما تود أن تنساه.

٣- تحدث لنفسك أن تنسى هذا الموضوع.

٤- لا تفكر مرة أخرى فيما تود أن تنساه (وإذا فكرت فاقطع التفكير فورا).

وهكذا أيها القارئ وبعد أن تعلمت ثلاثة مبادىء أساسية لتقوية الذاكرة إليك بعض الأساليب والتمارين تستطيع من خلالها مضاعفة قدرتك على التذكر.

أساليب تقوية الذاكرة:

هل شاهدت فى حياتك هؤلاء الذين يتمتعون بذاكرة ممتازة الذين يسيرون بين جمهور من الناس يسلمون عليهم ثم يتذكرون أسماء كل الجمهور المائة أو المائتين؟ إذا كان الأمر كذلك فلا تنخدع فإن امتياز وقوة الذاكرة لا يولد إنما يصنع.

إن القدرة على تذكر كل اسم تسمعه وكل حقيقة تدرسها وكل مفهوم تتعلمه ليست صفات موروثة إنها خدع عقلية يستطيع اى شخص تعلمها.

والأساس الذى تقوم عليه هذه الوسائل هو الارتباط أو الربط، ونعنى بذلك الربط بين المعلومات التى تريد تذكرها وبين عناصر سهلة التذكر أو صور خيالية لا تنسى فى المخ.

الطريقة الأولى: طريقة المكان:

وطريقة المكان تستخدم الخدع النفسية حيث تربط بين الأرقام أو الحقائق أو الأشخاص الذين تريد تذكرهم وبين صور عقلية لاماكن تعرفها. وكل ما تحتاج أن تفعله هو أن تختار مجموعة محددة من الأماكن التى يمكن أن تستخدمها مرارا وتكرارا لمساعدتك على تذكر المعلومات المهمة.

مثال: مجموعة غرفة المعيشة:

١- باب الحجرة.

٢-المرآه.

٣-الأريكة أو المقعد.

٤- السرير.

٥- الدولاب.

فإذا أردت مثلا تذكر حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خمس تجب للمسلم على أخيه، رد السلام وتشميت العاطس وإجابة الدعوة وزيارة المريض واتباع الجنائز».

١- فتذكر رد السلام بباب الحجرة انه إذا دخل عليك أخوك وسلم عليك فيجب عليك رد السلام.

٢- تذكر تشميت العاطس بالمرآة انك إذا ظهرت فى المرآة سيصيبك العطس وبالتالى عليك تشميت العاطس.

٣- تذكر إجابة الدعوة بالأريكة أو المقعد انك مدعو للجلوس على الأريكة أو المقعد.

٤- تذكر المريض وعيادته بالسرير وكأنه نائم على السرير مريضا وبالتالى عليك عيادته.

٥- تذكر اتباع الجنازة بالدولاب وكأنه تابوت يوضع فيه الميت.

وهكذا استخدم هذه المجموعة دائما فى تذكر الأشياء وهكذا اصنع مجموعات أخرى تربط بين عناصر هذه المجموعة وما تريد أن تتذكره.

الطريقة الثانية: ربط الذاكرة بحروف الهجاء الأولى للكلمات

إذا كانت هناك مجموعة كلمات أو عناصر تريد حفظها من الممكن أخذ أول حرف من كل كلمة أو عنصر وتكوين جملة بهذه الحروف الأولى، هذا يساعدك على التذكر.

ضاعف قدراتك الذهنية:

لماذا لا نتعلم بصورة أفضل فى حين يحتوى المخ على ٢٠٠ بليون خلية ربما يعادل عدد النجوم فى بعض المجرات الكونية،´ لماذا لا نتذكر بصورة أفضل فى حين تستطيع عقولنا أن تحتفظ بحوالى ١٠٠ بليون معلومة، والتى تعادل ما تتضمنه دائرة المعارف، لماذا لا نفكر بصورة أسرع فى حين أن أفكارنا تسافر بسرعة تتجاوز ٣٠٠ ميل فى الساعة، وهى سرعة أكبر قطار فى العالم وهى سرعة أكبر من أسرع قطار فى العلم قطار الرصاصة، لماذا لا نفهم بصورة أفضل فى حين أن عقولنا تحتوى على أكثر من تريليون وصلة محتملة، وهو ما يتوارى منه اعظم الحاسبات الإلكترونية خجلاً، الإجابة على هذه التساؤلات سهلة للغاية إن معظمنا لا يستخدم بحكم العادة سوى جزء بالغ الضآلة من قوانا العقلية وهو ما يقدر العلماء بمعهد أبحاث 'سانفورد' بنسبة ١٠٪ فقط.

لقد أعطانا الله سبحانه وتعالى عقولا مذهلة وقدرات ذهنية غير عادية وصدق الله إذ يقول 'لقد خلقنا الإنسان فى أحسن تقويم' فلماذا لا نشكر نعمة الله علينا ونستغل هذه القدرات بصورة أكبر ومن ناحية أخرى فإن التقدم المذهل الذى نراه اليوم وبخاصة فى دنيا المعلومات يجعل الحاجة جبرية لقدرات عقلية متناسبة وقد يراودك الظن أن انتهاء تعليمك الجامعى يعنى نهاية الدراسة والتعلم والحقيقة غير ذلك تماما حيث يتعين عليك بعد نيل شهادة التخرج والتعلم بما يوازى عشرة أضعاف ما درسته فى الجامعة لمجرد الحفاظ على وظيفتك والقيام بأعبائها. والذى نحب أن نطمئن به الاخوة القراء أنه يمكن لأى شخص بسهولة مضاعفة قدراته العقلية وعندما تتعلم الطرق العلمية البسيطة الموجزة لاستغلال قواك العقلية فإن استخدامك لعقلك بقدر الضعف لا

يستنفذ مجهودا مضاعفا فأنت ببساطة بالغة تتعلم استخدام عقلك بشكل أكثر كفاءة محققا ضعف النتائج دون أى زيادة فى الطاقة العقلية مقارنة بما قبل ذلك.

ووفقا للتجارب التى أجراها العالم آلان جيفنر مدير مختبر أجهزة رسم النشاط الكهربى للمخ (eeg) فإن الطاقة المبذولة فى وضع خطوط عشوائية دون اكتراث تماثل تلك المستنفذة فى رسم لوحة فنية رائعة.

وبكل أسف فإن أغلب الناس يفتقدون ضعف قدرتهم على التعلم ويجدون فى التعلم صعوبة شديدة ويرجع الأمر فى ذلك إلى ثلاثة أسباب:

السبب الأول: الخبرات التعليمية السلبية بسبب التجارب المريرة فى المدارس والجامعات التى تتناول التعليم بطريقة بدائية عتيقة لا تساهم فى التعلم بطريقة صحيحة.

السبب الثانى: الافتقار إلى تدريب يساعد على تطبيق المواهب التى تعلمتها.

السبب الثالث: أن أغلب الناس يركز على الأوقات التى كانت تفشل أثنائها فى التعلم، إننا نادرا ما نركز على الجوانب الإيجابية فى التعلم وفى الأشياء التى نجحنا فى تعلمها بالفعل.

لقد تعلمت المشى وهو عمل فذ مستخدما الكثير من الحركات والأوضاع البارعة للعضلات والوزن والتوازن وقوة الدفع لقد تعلمت الكلام مستخدما الآلاف من الكلمات وعشرات من القواعد المعقدة لقد تعلمت القراءة والكتابة والعمليات الحسابية وكثيرا من العلوم وكثيرا من الخبرات مما يجعلك حقا متعلما بارعا.

وهكذا نكون قد تغلبنا على أول سلبية كانت تقف عائقا أمامك فى طريق مضاعفة القدرة على التعلم وحلها ببساطة أن توقن من أنك حقا متعلم بارع.

وحتى نضمن أنك تغلبت على هذه السلبية فهناك أربع جمل أساسية سلبية نريدك أن تحولها إلى جمل إيجابية، أنظر الجدول الآتى:

جملة سلبية	جملة إيجابية
١- التعلم مثير للضجر.	التعلم مفيد جدا وفيه إثارة كبيرة.
٢- لست متعلما جيدا.	لقد نجحت فى تعلم أشياء كثيرة وأنا بالفعل متعلم بارع.
٣- لا أستطيع أن أتعلم أو أفهم هذا الموضوع.	تعلمى لشىء يدل على إمكان تعلم شىء آخر وطالما غيرى قد تعلمه فأنا أستطيع أن أتعلمه.
٤- لن أتذكر ما أتعلمه.	لقد تعلمت بالفعل كيف أتذكر الكثير من الأمور الهامة.

حالة التعليم المثلى:

هل جربت مرة وشعرت وأنت تتعلم أنك فى كامل تركيزك وأنك تستطيع الحصول على المعلومات فورا ودون أى جهد بل وبدرجة من الابتهاج تجعلك ترغب فى مواصلة التحصيل حتى تنهار من شدة التعب؟ هل جربت وشعرت أنك فى كامل قدراتك العقلية وما أن تنظر للكلمة حتى تحفظها؟ هذه الحالة تسمى حالة التعلم المثلى فى حين يسميها بعض العلماء 'قمة الأداء' ويسميها البعض الآخر 'حالة التدفق'.

قد يساورك الشك فى أنك لم تخض مثل هذه التجربة من قبل ولكن إذا استعرضت شريط حياتك فستتذكر لا ريب مرة واحدة على الأقل

كنت فى مثل هذه الحالة ولكن المشكلة أنها نادرا ما تأتى ولذا فالذى تود أن نشترك به أيها الأخ الكريم أنه بإمكانك بتطبيق ثلاث خطوات بسيطة الوصول إلى حالة التعلم المثلى.

ثلاث خطوات للوصول إلى حالة التعلم المثلى:

الخطوة الأولى التنفس العميق:

هناك كم هائل من التجارب والبراهين العلمية تؤكد أن بوسع التنفس العميق إيجاد الظروف التى تستند إليها فى الأساس جميع تجارب التعلم الأمثل. فالتنفس العميق يزيد من كمية الأكسجين المتاحة للمخ كما يعمل على استرخاء الجسد وتخليص العقل من التوتر.

الخطوة الثانية: الاسترخاء:

يساعدك على تنقية مخك من الأفكار التى تشتت تركيزك.

الخطوة الثالثة: التوكيدات الإيجابية:

فالتوكيدات لها من القوة ما يضمن جعل عقلك يتحول إلى حالة التعلم المثلى تماما كالقوة الكامنة فى الأمر الصادر إلى الحاسب الآلى للانتقال من برنامج إلى آخر. مثال للتوكيدات 'إننى متعلم لا يشق له غبار ولله الحمد' - 'إننى أجتاز حالة التعلم المثليبفضل الله'

تدريب الوصول إلى حالة التعلم المثلى:

أولا التنفس العميق:

١ - ضع يدك اليمنى على اليسرى أسفل القفص الصدرى مباشرة وأرخ عضلاتك بطنك.

٢- تنفس بشكل طبيعى وسهل (من الطبيعى أن تتحرك يديك ولكن الحركة يجب أن تنشأ فقط عن طريق تنفسك وليس عن طريق عضلات البطن).

٣- بعد أن تتنفس بشكل طبيعى وسهل استنشق الهواء ببطء عبر أنفك حتى اكتمال العدد لرقم أربعة (تخيل أن الأكسجين يتم سحبه مباشرة من رئتيك إلى مخك).

٤- امسك عن التنفس حتى اكتمال العدد لرقم أربعة (تخيل أن أى توترات تزول مع تنفسك).

٥- كرر الخطوات من ٣-٥ خمس مرات.

ثانيا: الاسترخاء:

١- ابدأ فى التنفس بشكل طبيعى مرة أخرى عن طريق الأنف.

٢- عندما يعود تنفسك إلى حالته الطبيعية دع نفسك تركز على النفس المنساب شهيقا وزفيرا عن طريق أنفك، لا تعمد إلى استرخاء عن وعى تام حاول الملاحظة فى هدوء.

ثالثا: التوكيدات الإيجابية:

١- كرر لنفسك العبارات التالية كل عبارة على حدة فى تركيز وهدوء.

٢- فكر فى معنى كل عبارة لمدة دقيقة أو نحوها قبل الانتقال للعبارة الأخرى.

٣- بعد التفكير فى كل هذه العبارات كررها مرة واحدة فى صوت مسموع وهادئ وواضح

٤- فيما يلى هذه العبارات:

- 'إننى متعلم لا يشق له غبار ولله الحمد'.

- إننى اجتاز حالة التعلم المثلى بفضل الله'.

- 'سوف أتعلم فى سهولة وتعمق إن شاء الله'.

إجادة مراحل التعلم الثلاثة:

تتم عملية التعلم من خلال ثلاث مراحل:

مرحلة ما قبل التعلم - مرحلة أثناء التعلم - مرحلة بعد التعلم.

وحتى تضاعف قدرتك على التعلم عليك أن تحسن إتمام كل مرحلة من مراحل التعلم.

أولا: مرحلة قبل التعلم:

يعتبر الإعداد هو الشىء الرئيسى عليك فعله قبل التعلم فالإعداد يمثل ٩٠٪ من كل شىء وعندما تقرر شركتك الاندماج فى شركة واحدة قد يستغرق توقيع خطاب الاتفاق دقائق معدودة ولكن يسبق ذلك شهورا وربما سنوات من الإعداد وعندما قرر الأخوان رايت الطيران كان ذلك نتيجة إعداد طويل وشاق وهناك ثلاث خطوات لإتمام مرحلة الإعداد لتعلم مجال معين:

١- مراجعة ما تعرفه سابقا عن المجال الذى تريد أن تتعلمه:فمثلا إذا كنت تريد أن تحضر ماجستير فى الإدارة راجع بداية ما تعرفه عن الإدارة من طرق ووسائل وأقسام وأنواع..... وهكذا.

٢- تحديد الموضوعات التى تعتقد أنها أكثر أهمية للتعلم:وقد تضع هذه الموضوعات على هيئة أسئلة فمثلا تضع سؤالا مثل 'كيفية بناء روح فريق قوى فى العمل' 'كيفية تحضير العاملين.... وهكذا'.

٣- اسأل نفسك هل من شىء أستطيع عمله مسبقا لكى يساعدنى فى الاستفادة بدرجة كبيرة فى التعلم.

فمثلا من الممكن أن تحدد كتبا معينة نقرأها قبل بداية الماجستير أو نحضر دورات معينة...... وهكذا.

ثانيا: مرحلة أثناء التعلم:

إذ أن مفتاح الاكتساب الفورى للمعرفة يتمثل فى الاندماج الفعلى والعاطفى الصادق أثناء الوقت الذى تقضيه فى التعلم. ومن أنجح الوسائل التى تجعل التعلم مشوقا وغير ممل هى طريقة 'طرح قضايا افتراضية أثناء التعلم' ومعناها أنك أثناء تعلمك تضع تخمينات ذكية وافتراضات لما سيأتى من مواضيع فى القراءة ولما سيؤول إليه الأمر الذى تقرأ عنه، فهذه الافتراضات تحافظ على التركيز بانتباه ودون سرحان فنحن نشعر بالاستثارة عندما تتحقق تصوراتنا لما قرأناه ولذا عند قراءتك لأى موضوع حاول أن تخمن النتائج التى سيصل إليها.

ثالثا: مرحلة بعد التعلم:

أظهرت الأبحاث أن فترة قبل التجربة وفترة بعد التجربة يمكن أن تكون حاسمة فى تحديد ما نحصل عليه من التجربة أكثر من أى شىء نفعله خلالها. وحتى نستفيد بأكبر قدر ممكن مما تعلمته عليك باتباع أسلوب استثمار المعرفة' وهو أسلوب يستند على أننا نقضى معظم أوقاتنا فى التفكير حول الأشياء التى تثير فى أنفسنا أعمق المشاعر فهذا الأسلوب يعتمد على أنه أكثر شىء تتعلمه وتتذكره هو الذى تفاعلت معه بعقلك ووجدانك أثناء التعلم ولذا فعندما تقرأ موضوعا معينا:

١- ابحث عن الحقائق والأرقام التى من الممكن أن تحقق بها نفعا عظيما لنفسك.

٢- ابحث عن الأشياء التى وجدتها ممتعة وتبعث على التسلية.

٣- اسأل نفسك إذا كان هناك شيء قد أدهشك لأنه قد اتسم بالغباء والسخف.

٤- اسأل نفسك هل هناك شيء قد أثار غضبك أو جنونك.

٥- اسأل نفسك إذا كان قد قيل شيء أشعرك بأنك واقع تحت التهديد.

كيف تدير عقلك؟

العقل هبة عظيمة وهبها الله سبحانه وتعالى للإنسان، وميزه بها عن سائر الخلق، فبالعقل يستطيع الإنسان أن يفرق بين الحق والباطل، وبين الحرام والحلال. وبالعقل يستطيع أن يفكر ويبتكر ويخترع، وبفضل العقل تحققت للإنسانية إنجازات باهرة وخدمات علمية جليلة رفعت من قدر هذا الإنسان ووضعته فى مكانة راقية وسامقة بين المخلوقات.

فهو نعمة عظيمة جديراً بالإنسان أن يتعرف على إمكانياته ويكتشف خباياه وأسراره حتى يستطيع أن يستثمره ويوظفه فى ارتقائه وتطوير مستوى حياته.

فهل نملك الحد الأدنى بمعرفة إمكانيات هذا الجهاز العجيب؟.

يعتقد العلماء أن هناك ٣٠ بليون خلية فى المخ.

- عدد التفاعلات الكيمائية التى تحدث فى المخ تتجاوز ١٠٠.٠٠٠ بالثانية.
- إن شبكة المخ معقدة أكثر من ١٠٠٠ من تعقيد شبكة الهاتف فى العالم كله.
- انه يعمل فى خدمتك ٢٤ ساعة فى اليوم.

- انه يتكون من ملايين الخلايا.

- يستطيع أن يستقبل ويعالج ويبرمج ٦٠٠ معلومة فى الثانية الواحدة لمدة ٨٥ عاما.

- يعنى ٣٦٠٠٠ معلومة فى الدقيقة الواحدة...

- يعنى ٢١٦٠٠٠٠ معلومة فى الساعة الواحدة...

- يعنى ٥١٨٤٠٠٠٠ معلومة كل يوم طوال حياتك...

- ومن ثم فهو يستطيع أن يخزن فى متوسط حياتك مليون بليون معلومة!!!

من المعلوم إن عقل الإنسان يتبرمج وفق المعلومات التى يستلمها عن طريق حواسه الأربعة:

١ - السمع عن طريق الأذن.

٢ - الشم عن طريق الأنف.

٣ - التذوق عن طريق الفم.

٤ - الرؤية عن طريق البصر.

فتلك الحواس هى البوابات الأربعة المختلفة التى تعبر من خلالها جميع المعلومات الوافدة والتى تأخذ طريقها إلى عقولنا اللاواعية وتترسب فيها، ومن هنا يجب التنبيه بأنه قد تكون للإنسان تجربة سلبية سابقة، عانى فيها تحت ضغوط وظروف معينة. وتبرمج العقل الباطن بربطها برؤية مكان ما أو باستنشاق رائحة معينة، فكلما استنشقت تلك الرائحة، أو رأى هذا المكان نشط عقلك الباطن وبدأ يعيد لك التجربة من جديد فيقيم لك الحواجز الوهمية. ويملى أوامره على عقلك الواعى. ويذكرك بأسوأ ما فى هذه التجربة الماضية. وهذا يكون معوقاً كبيراً فى سبيل تقدمك فى حياتك.

لذلك حريٌ بنا أن نتقن التعامل مع عقولنا وكيف نديرها بالطريقة الصحيحة التى تساعدنا على التقدم والنمو لا لتكون حجر عثرة فى سبيل ارتقاءنا ونجاحاتنا.

العقل اللاواعى مخزن لعدد هائل من الأفكار والتجارب والمواقف الإيجابية منها والسلبية، والذى يحرس بوابة هذا المخزن هو العقل الواعى فله صلاحية التحكم فى عملية الدخول والخروج، فمبقدار يقظة هذا الحارس ومهارته تكون قوة الإحكام والسيطرة على الوارد من الأفكار والتجارب والخبرات.

فلو انتبه الإنسان بأن كل فكرة أو كل كلمة أو كل تجربة من الممكن أن تتسلل بسهولة جداً وتستقر فى عقله الباطن لاستطاع أن يضع خطة محكمة للمراقبة والسيطرة.

كثير من المخازن العقلية اليوم تترك بدون حراس بل بدون بوابات فتكون مرتعاً لكل من هب ودب، ولتصبح نهباً وفريسة سهلة للصوص والقراصنة.

مشهد برئ ولكنه يعطيك دلالة قوية على ما نقول، تأمل عندما تجد الأطفال يشاهدون فيلماً مثيراً على الشاشة العجيبة أو ينتصبون أمام البلاى استاشن.. راقب عيونهم وطريقة جلوسهم، ستجد استغراق تام، وكأنهم فى نوبة تنويم مغناطيسى. لذلك من أخطر المراحل التى يتم فيها اختراق العقل الباطن، مرحلة الطفولة، لأن الطفل لا تزال مداركه وقوة وعيه ضعيفة، ويحتاج من يساعده لكى يفلتر له المعلومات الواردة، ويقدر له ما هو الشىء المسموح وغير المسموح.

وكلما تقدم الإنسان به العمر وانتقل من مرحلة إلى مرحلة كلما نضج عقله وتنضج معه طريقة تفكيره، ورغم هذا التقدم فى عملية النضوج إلا

إنه قد يكتشف فجأة بأن لديه تناقض عجيب بين ممارساته ومواقفه وردود أفعاله وبين أفكاره الناضجة وقيمه ومبادئه التى يتبناها ويتبناها المجتمع، فمن أين أتى هذا التناقض؟.

هناك فجوة كبيرة نشأت بين ما يراه صواباً وبين ما يمارسه، فما يمارسه هو من إملاءات عقله الباطن اللاواعى الذى ظل سنوات يختزن فى تجارب سلبية ومواقف خاطئة وأحداث متناقضة يشاهدها هنا وهناك. وعندما يقيسها بعقله الناضج الواعى، يكتشف خطأها ويعجز عن تصويبها وهذا هو التحدى الكبير الذى يواجهنا فى اقتلاع هذه القناعات من الداخل واستبدالها بقناعات جديدة صحيحة.

الطامة الكبرى هى أن يتقدم الإنسان فى العمر، ولا زال صندوقه العجيب (عقله اللاواعى) مقلباً وخليطاً يتجمع فيه الحسن والقبيح.. (فما زال هناك الكثير من هذه الفئة مغرمون بالمسلسلات والأفلام الجيدة منها والهابطة، التى تشق طريقها إلى العقل الباطن، ومعظم هذه الشخصيات تستمر فى جمود بل وفى تراجع وانتكاس فى مستوى النضوج.

ومع الرصد والتحليل هناك نجد محاولات حثيثة من كثير من الناس تسعى لتغيير تلك القناعات الخاطئة التى تراكمت عبر السنين واستبدالها بقناعات جديدة إيجابية.

توقع أن يحدث صراعاً عنيفاً بين العقل الواعى والعقل اللاوعى.. فما زال العقل اللاواعى يضغط ليخرج تجاربه القديمة، والعقل الواعى يقاوم بالمهارات الجديدة التى يتعلمها ويريد تطبيقها.

وبمقدار إصرار العقل الواعى على التغيير بالتجربة والتدريب والممارسة سيبدأ العقل اللاواعى ينقاد تلقائياً، وتتبدل الأفكار والتجارب

والمهارات القديمة بالجديدة، ومع الممارسة تبدأ الشخصية الجديدة فى الخروج فى شكلها الطبيعى التلقائى والعفوى.

هندسة العقل البشرى

إن كل ما يميز الإنسان فى ابتكاراته وانجازاته تكمن فى نظام أداء التفكير. حيث أن الانجازات الراقية للإنسان تكمن فى الأفكار ولو الأفكار الصالحة لانهارت البشرية منذ زمن بعيد .لذلك ومنذ زمن انكب العلماء على دراسة الدماغ الذى هو مركز التفكير،

والعناية فى فهم أوسع وأدق لأداء الدماغ وفى الأسباب التى تميز المفكرين والمبدعين من جانب. ومن جانب آخر يدرس العلماء على مختلف التخصصات جوانب الأمراض والمؤثرات السلبية التى تؤدى إلى إصابة الفكر أو الدماغ بالإمراض النفسية والعضوية على حد سواء.

لذا فان أول اهتمام يسعى إليه العلماء لتحسين أداء عمل الإنسان هو الاهتمام بتحسين منظومة الفكر الذى هو حجر الأساس فى التنمية البشرية على جميع المستويات.

لذا جاء هذا العلم مطور ومحسن للإفادة فى فهم أعمق لنظام عمل الدماغ وأسلوب لطيف لمعالجة مستويات الفكر السلبى الذى يولد العديد من الأمراض المختلفة.

حيث نبدأ أولا فى مستوى الوعى الذى هو البداية التى تتكون فيه الأفكار.

فالعقل الواعى الذى أنت تديره وتتنبه وتركز به على الأشياء سيكون سببا فى برمجة عقلك الباطنى الذى سوف نتكلم عنه لاحقا بشكل أوسع والذى تتكون فيه البرامج والسلوك والطباع.

وفيما أنت تدير عملية التفكير والبحث عن الأشياء وتلوذ بانتباهك وتركيزك بمحض اختيارك تكون تدير عملية صناعة البرامج الباطنية وتنشئ الملفات والعادات والسلوك بعلم أو دون قصد فى صناعة ذاتك. وبالتالى ستتولد الانطباعات والسلوكيات الخاصة بك وتبرز إلى الخارج بشكل أو بآخر.

فان كان ما ينتبه إليه فكرك وتحركه فى الاتجاه السلبى فان مخزونك الداخلى سيتشبع بتلك الملفات السلبية والتى على مر الأيام سيطرحه عقلك الباطنى ويبرزه فى السلوك أو بشكل مخلفات أمراض نفسية أو عضوية وسيقود عقلك الباطنى لاحقا مسيرة المشاعر بشكل مخاوف وأمانى وحسرة ومفاهيم سلبية.

إذا أنت من يقود بوعى عملية البرمجة الداخلية التى تبنى فيها نفسك.

إن السلوك السلبى ناتج من مجموعة من اهتماماتك وإدارتك الشخصية تماما وإذا صح التعبير كما نحمل كميرة الفيديو ونصور ونسجل بإرادتنا كل ما نريد، وبالتالى وعند عرض ما خزناه فى فلم الكاميرا سيكون مطابق تماما لما أردنا الحصول عليه.

هذا بعض التشبيه إذا صح لنا التعبير فأنت تدير عملية التصوير والتخزين وعقلك الباطنى فيما بعد سيكون فيه عملية الإنتاج والعرض إلى الخارج مرة أخرى.

إن عقلك الواعى عبارة عن مجسات رائعة فأنت تمتلك الحواس الخمس التى تشمل السمع والرؤيا والشم والتذوق والاستشعار أو اللمس وهذه الحواس تعمل عند الولادة بشكل منفصل وإرادى وفطرى إلى كل ما هو نافع وجيد وتنبذ كل ما هو ضار وغير مفيد فالطفل فى أيامه الأولى

يرفض كل طعام إلا حليب أمه وتراه يتقيأ ويأبى أن يتناول أى طعام آخر أى بمعنى أخر هو فطرى بتوجهه إلى المنفعة.

وعندما يسمع الطفل أو يرى أى مكروه تراه يبكى ويصرخ ولكن فيما بعد ستجد أن فكر الغير من ذريته يقوده إلى عالم آخر جديد ومنحنى مختلف تماما فى الأفكار والسلوك لذا نرى فيما بعد كيف تنتج الأمراض العضوية والنفسية فى الطفل.

فالأم تريد طفلها بأحسن ما يكون وسيقودها فكرها الخاص الذى ربما محمل بالأفكار السلبية بإطعامه كل ما يخطر على البال من كل ما يناسب أو لا يناسب وضعه كطفل ومن لباس وعطور وصوابين المحملة بالكثير من المواد الكيميائية فتبدأ مشاكل التحسس والاضطرابات التى تجعله فى مكان بعيد عن الاختيار الطبيعى.

وفيما يكبر الطفل شيئا فشيئا سيعتاد على هذه المسالك الخاطئة حيث تصبح برامج عقلية باطنية مدفوعة بمخزون هائل من البرامج والسلوكيات السلبية التى حصل عليها من خلال التنشئة. وفيما يكبر سنة بعد سنة ستكبر هذه البرامج ويصطحبها معه الشاب المراهق ويغذيها بقناعات أخرى من فكره وتوجهات وعيه وإيمانه بالأفكار الأخرى وتبدأ مراحل أخرى من الحياة.

مبادئ التعلم:

- كل إنسان يملك مقومات النجاح وعليه البحث عن أسباب النجاح.
- حتى تكون إنسان ناجح عليك أن تبنى فكرة النجاح على المستوى الباطنى وتقتنع بها.

ـ الفـرق بين الإنسـان الايجـابى والإنسـان السلبى تكمن فى الرؤيا والتصور الشخصى لما نريد أن نكون عليه.

ـ إن العالم الذى يحيط بنا من بيئة وأشخاص يمكن أن نراه ونتصل به على نحو مفاهيمنا الداخلية وبالشكل الذى نريده بصورة ايجابية أو سلبية (فالعالم الذى حولنا لايضيق إنما صدورنا هى التى تضيق).

ـ أن أردت أن تغير العالم الذى حولك عليك أن تبدأ بنفسك أولا.

ـ وان أردت أن تتصل بالأخريين بشكل ناجح عليك أن تتصل بنفسك أولا.

ـ إن خـارطة العـالـم لم ولن تتـغـيـر إنما نـحن نرهـا بإشكال ومـفـاهيم مختلفة كل منا حسب منظاره الداخلى أو الخاص.

ـ إن خارطة العالم يمكن أن تتغير فى حال غيرنا رؤيتنا على نحو ايجابى.

ـ إن أردت إن تكون ايجـابيـا وناجحـا عليك أن تنظر وتتـعلم كيف فعل الناجحون.

ـ إن الفـشل مـصطلح مـوجـود داخل النفـوس العـاجـزة فـقط والتى لا تريد أن تمتلك السعادة والتغير.

مكاسب التعلم:

١ ـ أن أؤمن بما تعلمته.

٢ ـ أن أطبق ما تعلمته.

٣ ـ أن انقل ما تعلمته.

هندسة البرامج العقلية:

قـدرتنا على فـهم نظام أداء الدمـاغ يجـعلنا فى مكان اكبـر قـدرة فى ضبط ومعالجة الأمور نحو الأفضل.

علم وفن وتقنية:

الهندسة: بناء وتهذيب وهندسة الأفكار على نحو ايجابى.

البرمجة: إعداد برامج مدروسة نحو التغير الايجابى.

العقلية: الدراسات العقلية الفكرية (نظم وأدوات الدماغ).

تشير إلى مجموعة من النظم الفكرية التى تمكن استخدامها من تغيير مجموعة من الأفكار والسلوكيات السلبية الناتجة من الخبرات والتجارب التى تؤثر على حياتنا وحياة الأخر والبيئة المحيطة وتهذيب محتويات ملفات العقل على نحو ايجابى.

معنى البرمجة: البرامج الفكرية الذكية لتشكيل الفكر من جديد ومحاولة تهذيب الأفكار السلبية ببناء أفكار ايجابية.

الهندسة: بناء فكرى برمجى يمكن من تهذيب الأفكار السلبية بتعديل أو ضبط مفهومها من حيث الإدراك والمحتوى والمصطلح.

علم الهندسة العقلية يتلخص فى التالى:

استكشاف العالم الداخلى للإنسان لفهم أعمق وأدق.

- فهم ودراسة العمل الفكرى على نظامين نظام وأداء العقل الواعى والعقل الباطنى.
- التأثير الناتج من الأداء العقلى السلبى والايجابى.
- إعداد برامج فكرية ذكية على سبيل هندسة ومعالجة وحماية الإنسان من نواتج الأفكار السلبية.
- فهم وإصلاح السلوك الإنسانى نحو الشكل الايجابى كونه احد نواتج الفكر والانطباع.

- الوصول إلى مجتمعات قادرة على التسامح وحب الإنسانية والتعايش الجماعى والدعوة إلى الإصلاح الفكرى على أسس فهم وتطبيق مبادئ البرامج الايجابية الفكرية.
- إيجاد إطار عام للتميز والإبداع من خلال الفكر الايجابى.

غير فكرك غير حياتك

تمكن دراسة هندسة البرامج العقلية من:

١ ـ التعرف على عالم الإنسان الداخلى وطاقاته اللامتناهية والكشف عن بعض الإبداع والتميز فى العقل البشرى.

٢ ـ المهارة فى استخدام هذه الطاقات فى مجال التغيير الايجابى والإبداع الإنسانى.

٣ ـ تغير السلوك والعادات السلبية بواسطة الفكر الذاتى وإيجاد الحلول الكافية لجميع المشاكل الإنسانية.

٤ ـ التأثير الذاتى على إنتاج الفكر الايجابى (للتأثير على الطباع والسلوك) وإخماد المؤثرات السلبية وتغيرها.

٥ ـ تطوير تقنيات مبنية على سهولة الاستخدام والتطبيق.

٦ ـ تهذيب الملفات والبرامج العقلية السلبية على نحو ايجابى.

٧ ـ الحاجة الإنسانية الملحة للتعايش الايجابى مع الأخر والعمل بذكاء إلى السمو والترقى.

البرامج العقلية العليا

إن البرامج العقلية العليا من أهم مواضيع البرمجة اللغوية العصبيةوهى من الاكتشاف باندلر وزوجنه ليزى كميرون باندلر والبرامج العليا هى التى

تحدد قيمنا طريقة رؤيتنا للعالم كما تحدد كيف نشوه اونعمم اونحذف المعلومات التى نتلقاها عبر حواسنا الخمس،اضافة إلى تدخلها فى كيفية ولوجنا إلى ارشيف ذاكرتنا والنقاط التى نركز عليها وتشكل هذه البرامج غير الواعية نوعية خبراتنا وشخصياتنا كما تبرز لنا اهتماماتنا التى نهتم بها. وقد تتغير اوتتطور هذه البرامج مع الوقت كما تتنوع وفقا للسياق الذى نمر به.

ويعتمد استخدامنا لها على حالتنا الشعورية فى ذلك السياق ولذلك فإن استخدامها يمكن ان يختلف تبعا لحالة الشخص،والسياق الحاضر، وحجم التوتر الذى يعيشه ذلك الشخص.

ولا يوجد برنامج عقلى صحيح وآخرخاطئ، بل برنامج مفيد فى موقف معين وآخر غير مفيد فى موقف آخر،حيث يعتمد ذلك على السياق ففى موقف محدد يكون برنامج اكثر نفعية من الآخر.ولا ينتظر من المهتم بدراسة الآخرين ان يضع الناس فى دوائر ضيقة من البرامج التى لا يرتجى خروجهم منها،بل ينتظر منه ان يساهم فى جعل حياتهم فى وضع افضل ومساعدتهم على تغيير وتحسين برامجهم العقلية.

ويمكن استخراج هذه البرامج من خلال عاملين رئيسين:

الاول: ملاحظة المعلومة السلوكية لدى الآخر والتى هى أصدق انواع المعلومات بما يعنى ان عليك ان تلاحظ سلوك الآخر.

الثانى: ان تسأل الشخص بعض الأسئلة بهدف تحديد نوعية البرامج ولتستنتج مدى مطابقة اجاباته لسلوكه، فإن وجدت تناقضا فى ذلك فعليك ان تركز على ملاحظة سلوكه غير اللفظيةاى لغة الجسد.

ولعلنا نطرح سؤالا: ماذا نستفيد من معرفة هذه البرامج العقلية؟

والجواب هو ان التعرف على هذه البرامج مفيد فى المجالات التالية: فهم وتطوير الذات،التحسن المهنى،تطوير المنظمات، بناء فرق العمل، تدريب المدراء والقادة،حل المشكلات، العلاقات الشخصية والأسرية، اختيار شريك الحياة، تطوير التعليم والمناهج الدراسية، الاستشارات الأكاديمية والتدريب المتنوع متعدد الثقافات،والتعرف عليها يساهم فى زيادة معرفة الشخص بنفسه وبقدراته ومواهبه فيمكن له عندئذ توجيهها فى القناة الوظيفية الصحيحة،كما يتمكن - بإذن الله تعالى - من فهم الآخرين المحيطين به والتعامل معهم على هذا الأساس، كما يستطيع اصحاب العمل اختيار الموظفين المناسبين فيضعون الرجل المناسب فى المكان المناسب.

■ ■ ■

7

كيف ترسم عاداتك لمستقبلك..؟

شكان هناك ضفدع يقفز بين أوراق الأشجار الطافية بعد أن أغرق ماء النهر بفيضانه الأرض حوله، فلمح الضفدع عقربًا يقف حائرًا على أحد الصخور، والماء يحيط به من كل جانب، قال العقرب للضفدع: يا صاحبى ألا تعمل معروفًا وتحملنى على ظهرك لتعبر بى إلى اليابس فإنى لا أجيد العوم، ابتسم الضفدع ساخرًا وقال: كيف أحملك على ظهرى أيها العقرب وأنت من طبعك اللسع؟ قال العقرب فى جدية: أنا ألسعك؟! كيف وأنت تحملنى على ظهرك، فإذا قرصتك مت فى حينك وغرقت وغرقت معك؟ تردد الضفدع قليلاً وقال للعقرب: كلامك معقول ولكنى أخاف أن تنسى. قال العقرب: كيف أنسى يا صديقى، إن كنت سأنسى المعروف، فهل أنسى أنى معرض للموت؟ هل أعرض نفسى للموت بسبب لسعة؟! بدت القناعة على الضفدع بسبب لهجة العقرب الصادقة، فاقترب منه، فقفز العقرب على ظهره وسار الضفدع فى النهر يتبادل الحديث الهادئ مع العقرب الساكن على ظهره، وفى وسط النهر تحركت أطراف العقرب فى قلق، وتوجس الضفدع شرًا، فقال للعقرب فى ريبة: ماذا بك يا صديقى؟ قال العقرب فى تردد وقلق: لا أدرى يا صديقى، شىء يتحرك فى صدرى. زاد الضفدع من سرعته عومًا وقفزًا فى الماء،

وإذا به يستشعر لسعة قوية فى ظهره، فتخور قواه بعد أن سرى سم العقرب فى جسده، وبينما يبتلع الماء جسديهما نظر الضفدع إلى العقرب فى أسى وهو يبتلع الماء ليغرق، فقال العقرب فى حزن شديد قبل أن يبتلعه الماء: اعذرنى... الطبع غلاب يا صاحبى.

ترى لماذا تصرف العقرب بهذه الطريقة؟ هل لأنه كان يحب فعلاً أن يلسع الضفدع أو يهلك نفسه؟! كلا، ولكن العقرب تعود منذ مولده أن يتصرف بطريقة معينة حيال أى كائن حى يحتك به، هى أن يلسعه لأنه خطر عليه، وهذا ما نسميه بالعادة.

فالعادة هى سلوك متكرر يصدر من الشخص بصورة لا إرادية نتيجة قناعة ترسخت فى عقله الباطن عبر السنين.

خطورة العادات:

وتنبع خطورة العادات من أنها تتحكم تمامًا فى سلوكيات الإنسان وبالتالى تتدخل فى كل لحظة من لحظات حياته، فالإنسان فى الحقيقة ما هو إلا مجموعة من العادات، كما تقول الحكمة القديمة: "اغرس فكرة احصد فعلاً، اغرس فعلاً احصد عادة،اغرس عادة احصد شخصية، اغرس شخصية احصد مصيرًا".

فالعادات فى النهاية هى التى تحدد مصير الإنسان بإرادة الله تعالى فى الحياة سواء كان النجاح أم الفشل.

مثال: إنسان لديه عادة التسويف والكسل.

كيف تكونت لديه هذه العادة؟

١ ـ شب منذ صغره فرأى أباه أو أمه يكسلون عن واجباتهم، ويسوفون أعمالهم.... فكرة.

٢ ـ بدأ يمارس نفس هذا الأفعال التى رآها من والديه........ فعل.

٣ ـ بتكرار الفعل ومع مرور السنين تكون لديه سلوك الكسل.... عادة.

ما رأيك إنسان عنده عادة التسويف والكسل وإيثار الدعة والراحة على العمل الجاد الدءوب، فكيف سيكون ذلك مؤثرًا على حياته؟

لا شك أنه سيحصد شخصية كسولة تقوده إلى مصير الفشل الذريع.

وعلى العكس من ذلك إنسان لديه عادة الجدية والالتزام، وبدأ يمارس نفس الأفعال ومع الممارسة لأفعال الجدية وحب النشاط والعمل ترسخت فى نفسه تلك العادة، فحصد شخصية جادة نشيطة منضبطة لابد أن تقوده فى النهاية إلى مصير النجاح بعون الله تعالى.

إذن فنجاح الإنسان وخروجه من نفق الفشل مرتبط بعاداته، فللنجاح عادات، كما أن للفشل عادات.

هل من الممكن تغيير العادات؟

عندما انطلقت السفينة أبوللو ٢ فى رحلتها إلى القمر، تجمد المشاهدون على شاشات التلفاز وفى محطة الإطلاق فى أماكنهم،حينما رأوا أول إنسان يمشى على القمر ثم يعود إلى الأرض، ومن أجل الوصول إلى هناك كان على رواد الفضاء فى تلك السفينة أن يتخلصوا من أكبر عائق فى طريق الوصول ألا وهو قوة الجاذبية الأرضية. ومن أجل ذلك تم تحميل تلك السفينة على صاروخ فضائى ذى مراحل مختلفة، استخدم هذا الصاروخ فى المرحلة الأولى للإطلاق كمًا هائلاً من الطاقة فى الدقائق الأولى من الإطلاق خلال الأميال الأولى القليلة من الرحلة، يزيد

عما استخدم فى غضون الأيام التالية لقطع مسافة حوالى نصف مليون ميل، وذلك للتخلص من أسر الجاذبية الأرضية.

وعادات الإنسان أيضًا لها قوة جذب هائلة لأنها القناعات التى نتجت عنها قد استقرت فى أعماق العقل الباطن عبر السنين، ولكن مع ذلك يمكن تغييرها بالجهد والمتابعة، ومع أن ذلك يستغرق جهدًا جبارًا فى أول الأمر، لكننا بعد ذلك يخف الأمر علينا بعد أن نشعر بالتخلص من أسر هذه العادات وما لها من آثار سلبية على حياتنا، والرائع فى الأمر أننا عندما نستبدل عادات الفشل بعادات النجاح، فإن عادات النجاح أيضًا تكون لها نفس تلك الجاذبية القوية، بمعنى أننا لن نستطيع التخلى عنها بسهولة مما يحتم علينا أن ننجح ولو رغمًا عنا، فالعادات إذن لها قوة جذب هائلة وبإمكانك أن تسخر تلك القوة لتعمل لصالحك، أو تسخرك هى لنفسها لتعمل ضد نفسك، فالعادات يمكن تغييرها جزمًا.

قوة التحكم فى الذات:

التحدث مع الذات:

- جيمس آلان (أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك).
- قامت إحدى الجامعات فى كاليفورنيا بعمل دراسة على التحدث مع الذات عام ١٩٨٣م توصلت من خلالها إلى أن أكثر من ٨٠ ٪ من الذى نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا - وبسبب ذلك القلق يتسبب فى أكثر من ٧٥٪ من الأمراض مثل ضغط الدم العام والقرحة والنوبات القلبية.

مصادر التحدث مع الذات (أو البرمجة الذاتية):

١ ـ الوالدين:

د/ تشاد هيلمسيتر يقول (أنه فى خلال الـ ١٨ سنة الأولى من عمرنا وعلى افتراض نشأتنا فى عائلة ايجابية لحد معقول يكون قد قيل لنا أكثر من ١٤٨٠٠٠ مرة كلمة لا أو لا تعمل ذلك، وعدد الرسائل الإيجابية فقط ٤٠٠ مرة) فيتم برمجتنا سلبياً.

د/ تاد جيمس ـ وويات وود سمول يقول: (عندما نبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثر من ٩٠٪ من قيمتنا قد تخزين فى عقولنا، وعندما نبلغ سن ٢١ تكون جيع قيمنا قد اكتملت واستقرت فى عقولنا).

٢ ـ المدرسة:

برمجة سلبية من خلال قول مدرس لك أل يمكنك فهم أى شىء أبداً؟

٣ ـ الأصدقاء:

العمر من ٨ ـ ١٥ سنة هى فترة الاقتداء بالأخرين وتقليد السلوك.

٤ ـ الإعلام:

قامت مغنية مشهورة بارتداء زى معين فى نفس الأسبوع كانت ٥٠ ألف فتاة ترتدى مثلها.

٥ ـ أنت نفسك:

د/ هلمستر (أن ما تضعه فى ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه فى النهاية).

مستويات التحدث مع الذات:

١ ـ المستوى الأول (القاتل أو الإرهابى الداخلى):

يجعلك فاقد للأمل، ويشعرك بعدم الكفاءة، ويضع أمامك الحواجز.

يبعث لك إشارات سلبية مثل (أنا خجول ـ انا ضعيف ـ ذاكرتى ضعيفة جداً ـ أنا لا أستطيع ـ شكلى غير جذاب).

تحدثك السلبى مع نفسك يرسل إشارات سلبية للعقل الباطنى يرددها باستمرار غلى أن تصبح جزء من اعتقادك القوى، ثم يؤثر على تصرفاتك وأحاسيسك.

٢ ـ المستوى الثانى (كلمة لكن السلبية):

مستوى يريد النغيير ويريد افيجابية ولكن يضيبف كلمة اكن التى تمحو الإشارات الإيجابية التى سبقتها مثل (أريد الاستيقاظ مبكراً ولكن لا أحب ذلك ـ اريد إنقاص وزنى ولكن لا أستطيع).

٣ ـ المستوى الثالث (التقبل الإيجابى):

وهو مصدر القوة وعلامة الثقة بالنفس التقدير الشخصى السليم وهو أقوى مستوى للتقبل افيجابى فرسالة مثل (أنا استطيع أن أحقق أهدافى ـ أنا قوى ـ أنا إنسان ممتاز.......).

الأنواع الثلاثة للتحدث مع الذات:

١ ـ الفكر (للتحدث مع الذات):

وهذا النوع للتدث مع الذات ذو قوة شديدة ويؤدى لنتائج خطيرة فمكن هذا النوع أن يؤدى للإكتئاب ويؤثر سلبياً على الصحة البدنية.

فمـثـلاً إذا فكرت فى شـخص لاتحبـه تذكرت أحد المواقف التى كان ذلك الشـخص طرف فيها واستمعت لما تقوله لنفسك فلاحظ الإحساس الذى تشعر به.

٢ ـ الحوار مع النفس (للتحدث مع الذات):

مثل أن تدخل فى جدال مع شخص وبعد أن يتركك الشخص يدور فى ذهنك شريط الجدال مرة أخرى وتحاور نفسك وتقوم بإعادة الحوار مع إضافـة عبارات كنت تتـمنى أن تقولها وقت الجدال الأصلى وتظل على هذا المنوال.

هذا النوع من التحدث مع الذات يولد أحاسيس سلبية قوية.

٣ ـ التعبير بصراحة والجهر بالقول (للحديث مع النفس):

سـواء بصـوت مـرتفع مع نفـسك بكلام سـيئ أو أفكار سلبـيـة وتؤدى لتوليد طاقة سلبية ضخمة وأضرار صحية منها ضغط الدم. أو بحوار سلبى عن نفـسك مع طرف آخـر؛ الذى يؤدى لأضـرار بالغـة الخطورة وتوليد أحاسيس سلبية هدامة تقلل من أداء أدوارك فى جميع مجالات الحياة.

التحدث للذات بطريقة سلبية يبرمج العقل بإشارات سلبية تستقر وترسخ فى العقل الباطن وتصبح عادات.

يقول العالم الألمانى جوته (اشر الضرار التى ممكن ان تصيب الإنسان هو ظنه السيئ بنفسه).

وفى حديث شريف يقول: «لايحقرن أحدكم نفسه».

يقول آرنس هولمز فى كتابه النظريات الأساسية لعلم العقل (أفكارى تتحكم فى خبراتى، وفى استطاعتى توجيه أفكارى).

مـرايان ويليـامـسـون (فى اسـتطاعـتنا فى كل لحظـة تغـييـر مـاضـينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا).

العقل الباطن يحتفظ بالرسائل الإيجابية التى تدل على الوقت الحاضر.

القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن:

١ ـ يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.

٢ ـ يجب أن تكون رسالتك إيجابية.

٣ ـ يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.

٤ ـ يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوى بمضمونها.

٥ ـ يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات.

خطة ليكون التحدث مع الذات ذو قوة إيجابية:

١ ـ دون على أقل خمس رسائل ذاتية سلبية لها تأثير عليك.

مثل (أنا عصبى......... أنا ضعيف). والآن مزق هذه الورقة التى بها الرسائل السلبية والق بها بعيداً.

٢ ـ دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك القوة وابدأ بكلمة أنا.

مثل (أنا ذاكرتى قوية ـ أنا إنسان ممتاز).

٣ ـ دون هذه الرسائل الإيجابية فى مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك.

٤ ـ والآن خذ نفساً عميقاً واقرأ الرسالة الواحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم جيداً.

٥ ـ ابدأ مـرة أخرى بأول رسـالة وخـذ نفسـاً عـمـيقـاً واطرد أى توتر داخل جسمك ـ اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوى ـ اغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

٦ - ابتدأ من اليوم أحذر ماذا تقول لنفسك، أحذر مال الذى تقوله للأخرين، وأحذر ما يقوله الآخرون لك.

لو لاحظت أن رسالة سلبية قيم بإلغائها بأن تقول إلغى - وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

جيم رون (التكرار أساس المهارات).

عليك أن تثق فيما تقوله - وأنت تكرر دائماً لنفسك الرسالات الإيجابية فأنى سيد عقلك أنت تتحكم فى حياتك وتستطيع تحويل حياتك لتجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

الاعتقاد: (مولد التحكم فى الذات)

قام طبيب بعلاج مريض له بأن جعله يعتقد أن علاجه فى قرص اسبرين.

من الممكن أن تكون الاعتقاد سببا فى الفشل والحد من تصرفاتنا فى الحياة ويمكنه أيضاً أن يكون سبباً رئيسياً للنجاح، وتحقيق أهدافنا.

روبرت ديلتز (يمثل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك - وعندما يكون الاعتقاد قوياً ستكون تصرفاتنا متماشية مع هذا الاعتقاد).

د/ ريتشارد باندلر (إن للاعتقادات قوة كبيرة فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أى شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أى شىء).

هيدام سمين (لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرمجة فى مستوى عميق فى العقل الباطن وعلى أساس هذه القوانين يتصرف الإنسان).

والت ديزنى ذهب لزوجته ومعه رسم لفأر صغير وقال لها نحن سنجنى ثروة كبيرة من هذا الفأر، فقالت له أتمنى ألا نكون قد قلت هذا الكلام لأى شخص آخر.شخص آخر.

الأشكال الخمسة للاعتقاد التى تؤثر على التصرفات:

١ ـ الاعتقاد الخاص بالذات:

وهو أقوها وهناك السلبى وهناك الإيجابى.

أسئلة للاعتقادات السلبية على الذات:

أنا لا أساوى شىء ـ أنا لا استحق النجاح ـ أنا لا أستطيع ـ أنا فاشل ـ إذا أصبحت غنياً سأتغير للأسوأ.

أسئلة للاعتقادات الإيجابية:

أنا قوى ـ أنا أثق فى نفسى ـ أنا أب ممتاز.

كان الملاكم الشهير محمد على كلاى يقول (أنا اعظم ملاكم ويكررها).

وعندما سأل ما الشىء الذى يمكنه أن يصنع بطل العالم قال (لكى تكون بطلا يجب أولاً أن تؤمن وتعتقد أنك الأحسن، وإذا لم تكن الأحسن تظاهر وتصرف كأنك الأحسن).

٢ ـ الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء:

أى ما تعنيه الأشياء بالنسبة لنا وتدل على حالة الشىء وكونه ذو أهمية.

فإنك إذا غيرت معنى الاعتقاد فى شىء فإنه يمكنك تغيير الاعتقاد نفسه.

٣ ـ الاعتقاد فى الأسباب:

أى الاعتقاد فى الدوافع وراء أى موقف وما يسببه؛ مثال الاعتقاد بأن التدخين يسبب الاسترخاء ـ أنا عصبى بسبب الطريقة التى نشأت عليها؛ المكيف يسبب لى الإصابة بالبرد.

٤ ـ الاعتقاد فى الماضى:

الأحداث الماضية سواء كانت سلبية أو إيجابية مدتك بحصيلة من التجارب التى كانت لديك بعض المعتقدات التى تؤثر سلوكك.

٥ ـ الاعتقاد فى المستقبل:

يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقاً مملوءً بالفرص وعند الآخرين مظلماً.

مثال عملى للاعتقاد لشخص مرضى:

- اعتقاده فى الماضى ـ السجائر تجعلنى هادئاً.
- اعتقاد فى الأسباب ـ لو توقفت عن التدخين سيزيد تتوتر أعصابى.
- اعتقاد فى الذات ـ أنا مدخن وأتتمتع بالتدخين.
- اعتقاد فى الماضى ـ كان والدى مريض وعاش ٨٥ سنة بدون مشاكل صحية.
- اعتقاد فى المستقبل ـ أنا لا أستطيع تخيل نفسى بدون سجائر سأظل أدخن طوال عمرى.

خطة قوية تساعدك على تحويل الاعتقادات السلبية الأخرى إيجابية:

احرص على ان يكون بمفردك فى مكان هادىء لا يوجد به أحد لمدة ٢/١ساعة على الأقل ـ اندمج مع أحاسيسك فى كل خطوة من الخطة.

أولاً: الاعتقاد السلبى:

١ ـ دون اعتقادك السلبى يحد من قدراتك ويحول بينك وبين استخدام إمكانياتك الحقيقية.

٢ ـ دون ضمن خمس أشياء سلبية تحدث لك بسبب هذا الاعتقاد السلبى.

٣ ـ اغمض عينيك وتخيل أنك انتقلت لمدة عام فى المستقبل وأنت مازلت بالاعتقاد السلبى ـ لاحظ الألم الذى يسببه لك هذا الاعتقاد، لاحظ كيف يحد من حياتك الشخصية والعملية والصحية والعائلية.

٤ ـ استمر فى السير فى الزمن وتخيل ما الذى سيحدث بعد ٥ سنوات فى المستقبل وأنت ما زلت بالاعتقاد السلبى اشعر بالألم والخسائر، اربط أحاسيسك بذلك الألم.

٥ ـ استمر فى السير فى الزمن عشر سنوات فى المستقبل وأنت تحمل نفس الاعتقاد السلبى معك، لاحظ واشعر بالألم ولاحظ كيف قيدك وسبب لك الألم هذا الاعتقاد السلبى.

٦ ـ ارجع للوقت الحالى وافتح عينيك وتنفس بعمق ٣ مرات.

ثانياً: الاعتقاد الإيجابى المرغوب فيه.

١ ـ دون اعتقاد إيجابى ترغب فيه.

٢ ـ دون ٥ فوائد للاعتقاد الجديد ـ اشعر بالبهجة التى ستحصل عليها من الاعتقاد الايجابى.

٣ ـ اغمض عينيك وتخيل أنك قد انتقلت عاماً فى المستقبل باعتقادك الجديد.

٤ ـ اشعر ببهجة ولاحظ الفوائد التى حصلت عليها بسبب الاعتقاد الجديد فيما يتعلق بجانب الشخصية والعملية والصحية والعائلية.

٥ ـ استمر فى السير فى خط الزمن لمدة ٥ سنوات فى المستقبل واشعر بالسعادة التى ستحصل عليها بسبب اعتقادك الجديد وفوائده.

٦ ـ استمر فى السير ١٠ سنوات واشعر بالبهجة ذلك
لاحظ كيف أن حياتك ستتحسن لهذا الاعتقاد !

٧ ـ عد للحاضر افتح عينيك تنفس بعمق ٣ مرات.

ثالثاً: عملية تغيير الاعتقاد نفسها:

١ ـ دون خمسة مصادر على الأقل يمكنها ان تساعدك عل أحداث التغيير والاحتفاظ باعتقادك الجديد مثل ما هى إمكانياتك ـ قدراتك من يمكنه مساعدتك للتغيير... إلخ.

٢ ـ دون على الأقل ٥ مشاكل من الممكن أن تواجهك وأنت تقوم بالتغيير.

٣ ـ دون على الأقل ثلاث حلول لكل مشكلة.

٤ ـ اغمض عينيك وتخيل نفسك فى المستقبل باعتقادك الجديد لاحظ سلوكك والاحساسات التى تشعر بها ـ افتح عينيك.

٥ ـ تنفس بصوت وردد خمس مرات (أنا قادر على التغيير......).
(أنا واثق من نفسى وفى قدرتى على النجاح......)

٦ ـ الفعل ـ ابدأ فوراً وقم بالتغيير الآن.

ـ ابتدأ من اليوم قم ببناء ثقتك فى نفسك وفى قدراتك.

ـ ثق انه يمكنك تغيير اى اعتقاد سلبى وابدأ بآخر إيجابى يزيد من قوتك.

ـ ثق انك تستطيع تغيير أى ضعف وتحويله الى قوة.

ـ ثق انك يمكنك أن تكون وتملك اى شىء ترغب فيه.

د. روبرت شولز:

يمكنك أن تعمل فقط ما تعتقد أنك تستطيع عمله، يمكنك فقط أن تكون ... ه.

يم... فقط على ما تعتقد أنك قادراً على الحصول عليه، ويتوقف كل ذلك على ما تعتقده.

طريقة النظر للأحداث: أساس الامتياز.

د. شاد هملستر:

النظرة تجاه الأشياء هى عبارة عن وجهة النظر التى من خلالها نرى الحياة، وهى عبارة عن طريقة تفكير وتصرف وإحساس.

أن نظرتك الإيجابية تجاه الأشياء هو جواز مرورك إلى مستقبل أفضل وهى ليست النهاية ولكنها طريقة للحياة.

غاندى: ان الشى الوحيد الذى يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء.

د.جيمس باكونيل: تنبع نظرتنا تجاه الأشياء فى اعتقاداتنا.

ماريان ويليامس: إن أعظم أداة لتغيير العالم هى قدرتنا على تغيير نظرتنا تجاه الأشياء

تفادى السلبيات الخمس الآتية حتى ليكون لديك نظرة سليمة للأشياء:

١ - اللـوم:

- تجنب لوم الزملاء - الأباء - الرؤساء - كل الناس.

- لأن اللوم يحد من تصرفاتك.

- عندما تلوم الآخرين والظروف فإنك بذلك تعطيهم القوة لقهرك فيجب عليك أن تتوقف عن لوم الآخرين وان تتحمل مسئولية حياتك.

ـ فعليك بتسلم الأمور والبحث عن الطرق التى عن طريقها يمكنك تحسين ظروف حياتك وستندهش للدرجة التى ستكون عليها فى راحة البال.

٢ ـ المقارنة:

نحن نميل عادة لمقارنة أنفسنا بالآخرين ودائماً نكون الخاسرين ونشعر بالضيق، فتوقف عن المقارنة.

عليك أن تقارن بين حالتك الآن وحالتك التى من الممكن أن تكون عليها فى المستقبل.

عليك أن تسأل نفسك عن الطريقة التى يمكنك بها تحسين ظروف حياتك وبالتركيز على قدراتك الشخصية وتطويرها.

٣ ـ العيشة فى الماضى:

إذا كنا نعيش فى الماضى فهذا ما ستكون عليه حياتك تماماً فى الحاضر والمستقبل، وهذا سبب للفشل.

ولكن يجب أن نتعلم من الماضى ونستفيد من المعرفة التى اكتسبناها ومن الدروس التى مرت بنا بهدف تحسين حياتنا.

٤ ـ النقد:

توقف عن النقد، لأنه يولد أحاسيس سلبية متبادلة قبل أن توجه النقد لأى شخص عليك التنفس بعمق وتقوم بالعد العكسى من عشرة حتى واحد لإطلاق سراح أى توتر وأن تفكر فى ثلاث ميزات لهذا الشخص ونقاط القوة فيه بدل من الضعف وكن لطيفاً فى المعاملة.

من يعامل الآخرين بلطف يتقدم أكثر.

٥ . ظاهرة الـ أنا:

إذا أردت أن يسخر منك الآخرين أو أن يتحاشوا الحديث معك فعليك فقط أن تتحدث دائماً عن نفسك.

مـثل يقـول (حـدث الناس عن نفسك سـيسـتـمعـون لك ـ حـدثهم عن أنفسهم سيحبونك).

المبادئ الستة التى ستساعدك لتكون نظرتك للأشياء سليمة:ـ

١- ابتسم:

ـ بعض الناس يزينون المكان بحضورهم والبعض الأخر بانصرافهم.

ـ الابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة وفوائدها عظيمة.

ـ امرسـون (عندمـا يدخل شـخصـا سـعيدا للغرفـة يكون كمـا لو أن شمعة أخرى أضيئت).

ـ يقول الرسول ﷺ تبسمك فى وجه أخيك صدقة.

٢- خاطب الناس بأسمائهم:

ـ منادتك للأخرين بأسمائهم يجذب اهتمامهم ويسعدهم.

٣- أنصت وأعط فرصة الكلام للآخرين:

ـ هذا سيخلق تجاوب ممتاز

ـ تونى اليساندرا يقول فى كتابه القوة المحركة للإنصات الفعال (عندما أتكلم فأنا أعرف مسبقا المعلومات التى لدى؛ وحينما استمع فأنا احصل على المعلومات التى لديك؛ ولكى تكون متحدثا لبقا تعلم كيف تنصت).

ـ إذا تحدث إليك أحد فاستعمل هذه الخطة:

١- استمع ولا تقاطع المتحدث.

٢- استمع باهتمام.

٣- قم بتوجيه بعض الأسئلة.

٤ ـ تحمل المسئولية الكاملة لأخطائك.. أن إحدى الصفات المشتركة لكل الناجحين هى القدرة على تحمل المسئولية.

٥ ـ **مجاملة الناس**..يقول علماء النفس (أعمق المبادئ فى الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له).

كن كريما فى المدح وانتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين.

٦ ـ **سامح وأطلق سراح الماضى**.. خطة لكى تكون نظرتك للأشياء سليمة:

١- استقيظ صباحا وأنت سعيد

أحذر من الأفكار السلبية التى من الممكن أن تخطر على بالك صباحا حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية؛ ركز انتباهك على الأشياء الإيجابية؛ أبدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

٢- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك

حتى إذا لم تكن تشعر انك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة؛ فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار.

٣- كن البادئ بالتحية والسلام

٤- كن منصتا جيداً

تدرب على ذلك ولا تقاطع أحد أثناء حديثه

٥- خاطب الناس بأسمائهم

٦- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص فى الوجود سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور.

٧- أبدأ بالمجاملة.

قم كل يوم بمجاملة ٣ أشخاص على الأقل.

٨- دون تواريخ ميلاد المحيطون بك.

أعمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم ببطاقات التهنئة وتتمنى لهم الصحة

٩- قم بإعداد المفاجأة لشريك حياتك.

قدم هدية بسيطة أو بعض الزهور من وقت لأخر أو أعمل شئ يحوز أعجابه

١٠- ضم من تحبه إلى صدرك أبدأ من اليوم ويوميا وستندهش من قوة تأثير النتائج

١١- كن السبب فى أن يبتسم أحد كل يوم

١٢- كن دائم العطاء

١٣- سامح نفسك وسامح الآخرين

١٤- استعمل دائما كلمة من فضلك وكلمة شكرا هذه الكلمات البسيطة تؤدى لنتائج مدهشة.

من اليوم عامل الآخرين بالطريقة التى تحب أن يعاملونك بها

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح وستكون فى طريقك للسعادة بلا حدود.

هيا نطبق هيا ندعو الله أن يعيننا على التطبيق وعلى الاستمرار.

العواطـف

- لا يوجد شئ سواك يجعلك متخوفا أو محبا لأنه لا يوجد شئ يتعداك..

حكمة صينية:

إذا أردت أن تكون سعيدا يا بنى فتعلم كيف تتحكم فى شعورك وتقديراتك وتأكد دائما أن يكون كوبك خاليا فهذا هو مفتاح السعادة

- يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح ولكن العكس هو الصحيح حيث أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة.
- ألم يحن الوقت أن نحرر أنفسنا من العواطف السلبية والعادات السلبية.
- ألم يحن الوقت لنحرر أنفسنا من القيود ونتوقف عن البكاء على الماضى.
- ألم يحن الوقت ان نسيطر على عواطفنا ولا نسمح لأى إنسان أو أى شئ أن يملى علينا ويختار لنا أحاسيسنا.
- السبب الرئيسى للعواطف الحب والرغبة والخوف والفقدان.
- رؤيتك لأى موقف هى التى تحدد نوعية حياتك.
- (يكون المرء سعيدا بمقدار الدرجة التى يقرر أن يكون عليها من السعادة)
- لا يوجد لدى أى إنسان القدرة على أن يجعلك تشعر بالنقص دون رضاك أنت
- ولا يمكن لأى إنسان أو أى ظروف أن تجبرك على الإحساس بشئ ما بدون موافقتك أنت.
- فأنت قبطان سفينتك والحارس على عواطفك؛ فالطريقة التى تنظر بها لأى موقف هى التى تسبب لك إما السعادة أو التعاسة.

كيف تغير الشعور بالعواطف السلبية:

- أسال نفسك هلى هذه العاطفة مفيدة أم ضارة: هل ستساعدنى على التقدم وتحقيق أهدافى.. فإذا كانت الإجابة بالنفى فقم بالأتى:

١ - قم بملاحظتها.

٢ - قم بإلغائها.

٣ - قم باستبدالها بأن تتصرف فيها على فوراً واستبدالها بأحسيس السعادة.

المبادئ الأربعة للسعادة:

١- الهدوء النفسى الداخلى.

٢- الصحة السليمة والطاقة العالية.

٣- الحب والعلاقات الطيبة.

٤- تحقيق الذات.

وصفة تحويل الأحاسيس السلبية إلى إيجابية فى الحال:

١- تحركات الجسم:

ارفع كتفك ورأسك لأعلى وتنفس بقوة وضم قبضة يدك كما يفعل الملاكمون وردد أنا قوى.

٢- تعبيرات الوجه:

ارسم ابتسامة على وجهك واضحك بتذكر أحد المشاهد الساخرة والهزلية لأحد الأفلام أو أحد النكات.

٣- التمثيل الداخلى:

تخيل شكل الشخص الذى يضايقك بصورة هزلية مثل تخيل أذناه طويلة مثل الأرانب غير الصورة.

خطوات عملية للتمثيل الداخلى

قيامك بتغيير شكل تركيبة أى موقف تمكنك من تغيير الإحساس والتجربة.

١- فكر فى موقف يضايقك لاحظ أول شئ يخطر ببالك

- هل هو صورة تراها أم صوتا تسمعه أو شئ تحسه.

- ثم قم بملاحظة الشئ الثانى الذى يخطر على بالك هل هو صوت أم إحساس.

- ولاحظ ما هذا الصوت مثلا هل هو صوتك أم صوت شخص أخر.

- لاحظ ما تقوله لنفسك ربما تقول أنا أشعر بالضيق أو التعب.

- لاحظ إحساسك بالضبط وأين يرتكز الإحساس هل فى المعدة أم الصدر أم الرأس أم الأكتاف.

٢- الآن عليك أن تلاحظ اين تتركز الصورة هل هى أمامك أم على يمينيك.

٣- تخيل أن هذه الصورة تبتعد عنك بعيدا وتبتعد أكثر لاحظ إحساسك.

٤- خذ الصوت (صوتك) استبدله بصوت يقول انا قوى انا قوى خمس مرات.

٥- تنفس بعمق أخرج كل الضغوط والعواطف السلبية مع الزفير.

٦- غير الصورة فى الألوان فى الأشكال فى الأصوات فى سرعة الحركة كفيلم كرتوى هزلى وموسيقى السيرك.

٧- اشعر بالسعادة والارتياح ارسم على وجهك ابتسامة الآن ما هو شعورك.

٨- تخيل نفسك الآن وأنت أقوى وأكثر ثقة وحرية قم بتكبير هذه الصورة واجعلها مشرقة قم بتقريب هذه الصورة منك وأضف لها جميع الألوان الجميلة التى تحبها أدخل داخل الصورة وعش أحاسيسها ولاحظ مدى القوة التى أصبحت عليها.

٩- أخرج من الصورة تنفس بعمق ٣ مرات ومع كل مرة تخيل صورتك أمامك ثم توقف لحظة واشكر الله الذى أنار لك الطريق.

أبتدأ من اليوم أمسك زمام أمور حياتك؛ أبدأ فى ممارسة هوايات جدية كالرسم أو الرياضة..

قم بمكافئة نفسك مرة فى الأسبوع على الأقل بمشاهدة الأفلام المضحكة مثلا أو قراءة كتب لطيفة أو أدعو نفسك لمطعم أستمتع بالإجازات فى الأماكن الهادئة.

تغيير أساليب العيش والحياة:

هل استيقظت ذات صباح وقلت لنفسك: اليوم سأغير حياتى وسأراجع أسلوب عيشى وسأتخذ لنفسى نمطاً جديداً فى أسلوب العمل والعيش والحياة؟ هل فكرت فى تغيير ذاتك ذاتياً من غير أن يجبرك على ذلك التغيير الطبيب أو مدير عملك؟

يعد تغيير الذات ذاتياً من أهم أشكال التغيير وأكثرها صعوبة فى الوقت نفسه،ولكن تغيير الذات ذاتياً ضرورى،وأى تغيير خارجى لايرافقه تغيير ذاتى لايجدى نفعاً،والمقصود بالتغيير الذاتى ذاتياً إدراك الفرد لموقعه فى الأسرة والمجتمع ووعيه لدوره المتجدد والمتغير وممارسته التغيير فى ذاته بسيطرة ذاتية قوامها الإرداة والتخطيط والتوجيه والتنفيذ لبرنامجه الفردى الخاص، ويمكن تلخيص مفهوم تغيير الذات ذاتياً بأنه التحكم بالذات والقدرة على توجيهها نحو الأفضل.

وشرط تغيير الذات ذاتياً يكون بإرادة داخلية لاخارجية وبسبب ذاتى لاخارجى وبقرار شخصى، وإن كان هذا التحديد الداخلى لايعنى الفصل كلياً بين ماهو داخلى و[illegible].

ولتوضيح [illegible] إن تغيير الذات ذاتياً بسبب الانتقال من حى إلى حى أو من عمل إلى عمل أو بسبب حدث مافى الأسرة لايمكن أن يعد تغيير ذاتياً فى الذات، فعندما ينتقل المرء فى سكنه منحى بعيد عن عمله الى حى قريب، ويبدأ بالذهاب إلى عمله سيراً على الأقدام لا[illegible]ـييراً ذاتياً إنما هو تغيير بسبب عامل خارجى، وكذلك الأمر [illegible] يصبح الموظف مثلاً مديراً فى المؤسسة التى كان يعمل فيها، فإن أى تغيير فى سلوكه لا يعد تغييراً ذاتياً فى الذات،إنما هو تغيير بسبب عامل خارجى،كذلك عندما يبدأ الولد الأول فى الأسرة بالذهاب إلى الروضة أو المدرسة ويضطر أحد الوالدين إلى الاستيقاظ باكراً لايصاله بالسيارة إلى الروضة أو إلى المدرسة،لايعد هذا تغيير الذات ذاتياً فى الذات.

إن التغيير الذاتى فى الذات يكون بدافع من الداخل وإرادة من الذات، لابعامل خارجى،كأن يقرر الموظف الذهاب إلى عمره سيراً على الأقدام ولكنه هو نفسه لم يتغير،وكأن يقرر الموظف تغيير سلوكه الشخصى فى مكان عمله وهو فى وظيفته نفسها ولم ينتقل إلى وظيفة أخرى،كذلك أن يشرع الأبوان بالاستيقاظ باكراً لامن أجل ايصال ولدهما إلى المدرسة،إنما لقرار ذاتى ولهدف شخصى خاص بهما.

ومن هنا يتضح أن تغيير الذات ذاتياً يتعلق بأهداف وغايات وقرارات وتغيرات وإرادات ذاتية داخلية لاعلاقة لها بالأوضاع الخارجية،وإن لم تكن منقطعة عنها كلياً لأنه لايمكن الفصل التام بين ماهو داخلى وخارجى.

ومثل ذلك التغيير ضرورى، وله وظائف كثيرة أهمها:

- تجديد الحياة ودفع الرتابة والسأم عن الذات وعمن حولها وبعث الحيوية والنشاط فى النفس.
- الإفادة من الطاقات والقوى الشخ[illegible] الكامنة والمهدورة وغير المستفاد منها.
- تحقيق النجاح والازدهار وتوفير الدخل والارتفاع بمستوى المعيشة.
- التخلص من كثير من الزراض والعلل الجسدية.
- الشعور بالطمأنينة والراحة والرضا عن النفس.
- التفوق أمام الآخرين ونجاح الأولاد.

إن المرء عندما يقرر الذهاب إلى عمله سيراً على الأقدام،مثلاً بإرادة ذاتية أو السير إلى حد معلوم ثم أخذ إحدى وسائل المواصلات، يغير بذلك فى برنامج حياته كلها، فهو سوف يستيقظ عندئذ باكراً،وسوف ينشط دورته الدموية،وسيقلل من نسبة الكولسترول فى جسمه وسوف يسلى نفسه فى الطريق بالاستمتاع بما يرى من مشاهد، وسوف يصل إلى عمله قوياً نشيطاً، ويظل محافظاً على نشاطه طوال اليوم.

ومن ذلك أيضاً أن يقرر المرء السير نصف ساعة فقط خارج منزله قبل النوم،بدلاً من أن يمضى نصف الساعة تلك فى مقعده أمام التلفاز يشرب القهوة ويتناول الأطعمة،إن السير ساعة أو نصف الساعة ليلاً قبل النوم تعنى أخذ الهواء النقى إذ تقل نسبة التلوث فى الشوارع ليلاً، وتعنى أيضاً التزود بالأوكسجين، وحرق سعرات حرارية،وهضم الطعام،مما يساعد على النوم الهادئ المريح،ويقلل من تراكم الشحوم والدهون ويسلى النفس وينسيها صخب الحياة ومشكلاتها.

ومن أمثلة تغيير الذات الاقلاع عن التدخين،فكل المدخنين يعلمون أن التدخين ضار، ولكن عندما يقرر المدخن ترك التدخين يكون قد اتخذ قراراً ذاتياً فى تغيير ذاته،قبل أن تجبره على اتخاذ ذلك القرار الشيخوخة والعلل والأمراض وقبل أن يجبره على ذلك الطبيب.

إن الاقلاع عن التدخين يؤكد للفرد أنه قوى الارداة ويمنحه الثقة بالنفس،ويجعله يفاخر بذلك أمام الناس،ليصبح نموذجاً يحتذى،ومثالاً يفاخر به،وهو يؤكد أيضاً أنه قوى الشخصية بذاته لابعلبة التبغ التى يحملها،أو نوع السيكارة التى يدخنها،وهو بذلك يرفض مظاهر النقص ويتخلص منها.

ومن أمثلة تغيير الذات: علاقة الرجل بأسرته، إذ على الرجل أن يسأل نفسه: كم ساعة أمضى فى اليوم مع زوجتى وأولادى؟ هل أقعد معهم فى جلسة مصارحة؟ هل أسألهم عن حياتهم وأمورهم الخاصة؟ عما يحتاجون فعلاً؟ هل أخرج معهم فى نزهة؟ أم هل أكتفى بالعمل ليل نهار خارج البيت وأنا لاأراهم ولا أتناول الطعام معهم لكى أوفر لهم المال فقط؟ هل أمضى السهرة مع أصحابى فى المقهى ولاأرجع إلى البيت إلا متأخراً؟

ولعل من أهم أشكال تغيير الذات هو المطالعة: هل يسأل المرء نفسه ماذا قرأت الأسبوع الماضى؟ هل يسأل صحبه وأصدقاءه ماذا قرأتم؟ أم هل يسألهم ماذا أكلتم وماذا اشتريتم؟ أو ماذا شاهدتم يوم أمس فى التلفاز؟

إن تغيير الذات هو قرار لابد من اتخاذه بين حين وحين آخر، إذ لابد من مراجعة الذات ومحاسبتها، واكتشاف أخطائها، والعثرات التى وقعت

فيها،والسلبيات التى اعتادت عليها،والعمل على التخلص من كل ماهو سلبى وخاطئ وعلى المرء أن يسأل دائماً نفسه: ماذا فعلت فى الأسبوع الماضى؟ وماذا قدمت الشهر الماضى؟ هل طورت فى حياتى؟ أم هل مازال أعيش على النمط الذى اعتدت عليه؟ أستيقظ متأخراً،وأمضى إلى عملى متثاقلاً، وأشرب فناجين القهوة، وأنفث دخان السكائر، وأقرأ برجى فى الصحيفة، وألعن الحظ، وأنتظر العالم أن يتغير، وألوم الآخرين، وألقى عليهم المسؤولية.

■ ■ ■

8

كيف تغير نفسـك..؟

البعض يعلق أخطائه وفشله على أشياء كثيرة.. إلا ذاته..!!

الفاشلون فى تبرير سلوكياتهم.. وتصرفاتهم.. وعجزهم عن الفعل.. يتهمون أطرافا ثلاثة:

أولا: الأصل والطبع.. الموروث الأسرى، القبلى، يمنحون الـdna مفعولا كبيرا لتبرير فشلهم أو سلوكياتهم " أسرتنا حادة الطبع" " الغباء فى قبيلتنا كثير".

ثانيا: التربية.. الوالدان، التقريع والنقد اللاذع " والدى كان يحطمنى" "أمى حرمتنى أن أكون متفوقا" " والدى لم يمنحانى الفرصة".

ثالثا: المحيط.. العمل، الزملاء، التفضيل، الحرمان، الكيد " مديرى يحب فلان" ".. لو أملك واسطة..!! ".

المشكلـــة:

كل إنسان فى هذه الحياة تواجهه مشاكل متعددة، تبدأ منذ اليوم الأول فى خروجه لهذه الدنيا، ومع المشاكل تبنى الخبرات، وتتعمق التجارب، ونحن مع المشاكل التى واجهتنا وتواجهنا على ثلاثة أنواع:

النوع الأول: مشاكلنا المباشرة.. نحن مسؤولون عنها، حلها بأيدينا، تغيير فهمنا لذاتنا.. طريق لحل هذه المشاكل، التخلف فى العمل، التأخر فى الإنجاز.

النوع الثانى: مشاكلنا مع الغير: حلها يحتاج إلى أن نحسن التعامل مع الآخر، نتعرف كيف نؤثر فيه، بعد أن نفهمه.

النوع الثالث: مشاكل مستحيلة الحل: ليس لنا.. أو للآخرين سلطة لحلها، أسباب لاطاقة لنا بها، الحروب الطاحنة، الظروف الاقتصادية، العاهات، الأوبئة.

الآن عدد المشاكل التى تواجهك من الأنواع الثلاثة السابقة:

١- مشاكل مباشرة.

٢- مشاكل غير مباشرة.

٣- مشاكل مستحيلة الحل.

علاج المشاكل:

فى علاج المشاكل التى تواجهنا اعتدنا أن نهتم بالأسباب بنسبة تفوق الـ٨٠٪، ولا نهتم بالحل إلا بنسبة ٢٠٪..!!

عند الرغبة فى الحل.. ابحث دائما عن (الحلول) أكثر من بحثك عن (الأسباب)، اقلب المعادلة، واسأل نفسك:

- ماذا أريد لحل هذه المشكلة..؟
- كيف أعلم بالتحديد أنى حصلت على ما أريد..؟
- كيف أمنع تكرار المشكلة مرة ثانية..؟
- ما هى الموارد التى أملكها للوصول إلى ما أريد..؟
- ما لذى سأفعله للحصول على ما أريد..؟

المبـــادرة:

الفعل والمبادرة تجعلنا نتحكم فى مصائرنا.. بدلا من أن يتحكم بها الآخرون..!

المحفز ــــ ه منطقة القوة ــــ ه الأثر (الفعل)

بعد أن نتعرض لمؤثرات معنية، ويولد (محفز) معين.. فيحدث عن (الفعل).. لكن أفعالنا تختلف باختلاف الأشخاص.. والسبب يكمن فى (منطقة القوة) وهى التى تسبق (الفعل).. فالناجحون تكون منطقة قواهم مليئة بالمحفزات والرغبة فى العمل.. بينما يتوقف الفاشلون، وهنا يختلف (الأثر) بين من حفزته قوته للعمل وبين من ضعفت قوته عن العمل.

منطقة القوة هى المنطقة التى يتمايز فيها الناجحون عن الفاشلين..

هى منطقة القرار.. إما التقدم بكفاءة واقتدار، أو التخلف بذل وانكسار..!

منطقة القوة.. فيها يكمن سر نجاحنا.. وتميزنا.. وهى المنطقة التى تميزنا - كبشر - عن سائر المخلوقات.. حتى الحيوانات الذكية حيث قدرتها المحدودة، وتميزنا أيضا عن أدق الحاسبات الآلية التى لايمكن أن تخالف أسس برمجتها:.

تتميز منطقة القوة بأنها تحوى:

١- **الإدراك الفعلى:** حيث التفكير فى عملية التفكير ذاتها، يستطيع الإنسان أن يدرك بعقله ماذا يفعل.. وبماذا يفكر..

٢- سعة الخيال: التخيل الذهنى نعمة من الله، تعيننا على تحقيق أحلامنا، من قصرت أحلامه.. قصرت أفعاله.

٣- **المحاسبة:** الضمير اليقظ، الإدراك الباطنى العميق للصواب أو الخطأ، السلوكيات التى تحكم أفعالنا.

٤- **استقلال الذات:** القدرة على الفعل بناء على إدراكنا الذاتى، القدرة على الاستجابة، التحرر من المؤثرات المعوقة.

الأثر: هى منقطة العمل.. الفعل.. الإنجاز.

هى نتيجة لما قبلها.. قوة منطقة القوة.. تجعل الأثر متميزا..

ما يلحق بنا من أذى.. فى هذه المنطقة ليس هو مايحدث لنا ولكن يكون بفعل استجابتنا له

فى أنواع المشاكل السابقة.. غير الآن فعلك بناء على تغييرك فى منطقة القوة، اقترح حلولا للمشاكل السابقة، كيف يمكن لك أن تكون أفضل من ذى قبل..؟

١- مشاكل مباشرة.

٢- مشاكل غير مباشرة.

٣- مشاكل مستحيلة الحل.

تغيير الذات... الفيل نيلسون

- كلاً منا يسعى إلى الرقى والى الاحسن ولا اظن ان هناك من يسعى إلى دون ذلك فكم من شخص يريد الهداية ولكن لا يعرف طريقها والحصول عليها وهناك اشخاص يقولون الهداية من عند الله نعم صحيح هى من عند الله.

وانا اقول لك اليس الرزق من عند الله اذاً كيف ياتيك الرزق بتاكيد تذهب وتبحث عن عمل من وظيفة أو تجارة أو غيره وحينها ياتيك الرزق بإذن الله.... والهداية كذلك متى مابحثت عنها فأنها تاتى بأذن الله.

ابدا من نفسك غير مابها لكى يغير الله عليك.

(اليك هذه القصة الجميلة)

عندما كان عمرة شهرين وقع الفيل الأبيض الصغير فى فخ الصيادين فى أفريقيا، وبيع فى الأسواق لرجل يملك حديقة حيوانات متكاملة.

بدأ المالك على الفور فى إرسال الفيل إلى بيته الجديد فى حديقة الحيوان، وأطلق علية اسم نيلسون. وعندما وصل المالك مع نيلسون إلى المكان الجديد، قام عمال هذا الرجل الثرى بربط أحد أرجل نيلسون بسلسلة حديدية قوية، وفى نهاية السلسلة وضعوا كرة كبيرة مصنوعة من الحديد الصلب، ووضعوا نيلسون فى مكان بعيد فى الحديقة.

شعر نيلسون بالغضب الشديد من جراء هذه المعاملة القاسية، وعزم على تحرير نفسه من هذا الآسر، ولكنه كلما حاول أن يتحرك ويشد السلسلة الحديدية أحس بألم شديد، فما كان منه بعد عدة محاولات الا أن تعب ونام.

وفى اليوم التالى استيقظ الفيل نيلسون وكرر ما فعله بالأمس محاولا تخليص نفسه، ولكن دون جدوى، وهكذا حتى يتعب ويتألم وينام.. ومع كثرة محاولاته وكثرة آلامه وفشله قرر نيلسون أن يتقبل الواقع الجديد، ولم يعد يحاول تخليص نفسه مرة أخرى، وبذلك استطاع المالك الثرى أن يبرمج الفيل نيلسون تماما كما يريد.

وفى احدى الليالى عندما كان نيلسون نائما ذهب المالك مع عماله وقاموا بتغيير الكرة الحديدية الكبيرة بكرة صغيرة مصنوعة من الخشب، وكان من الممكن أن تكون فرصة نيلسون لتخليص نفسه، ولكن الذى حدث هو العكس تماما.

فقد برمج الفيل على أن محاولاته ستبوء بالفشل وستسبب له الآلام والجراح، وكان مالك حديقة الحيوانات يعلم تماما أن الفيل نيلسون قوى للغاية، وأنه قد برمج تماما بعدم قدرته وعدم استخدام قوته الذاتية. ولكنه يعرف أيضا أن الفيل نيلسون قد برمج على تقبل واقعه الجديد وعلى أنه غير قادر على تغيير واقعه وفقد ايمانه بقدرته الذاتية.

وفى يوم زار الحديقة فتى صغير مع والدته وسأل المالك " هل يمكنك يا سيدى أن تشرح لى كيف أن هذا الفيل القوى لا يحاول سحب الكرة الخشبية وتخليص نفسه من الأسر؟ فرد الرجل: بالطبع أنت تعلم يا بنى أن الفيل نيلسون قوى جدا ويستطيع تخليص نفسه فى أى وقت، وأنا أيضا أعرف هذا، ولكن الأهم هو أن الفيل لا يعلم ذلك ولا يعرف مدى قدرته الذاتية..

كل هذا سببه واحد هو البرمجة السلبية، ولكن هذا الوضع يمكن تغييره وتحويله لمصلحتنا، فأنت وأنا بشر وكل انسان على هذه الأرض يستطيع تغيير هذه البرمجة ولكن هذا التغيير يجب أن يبدأ بالخطوة الأولى، وهو أن تقرر التغيير، فقرارك هذا الذى سيضئ لك الطريق لحياة أفضل، وكما قال الله سبحانه وتعالى فى القران الكريم (ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

قال تعالى: ﴿**وأنيبوا إلى ربكم وأسلموا له من قبل أن يأتيكم العذاب ثم لا تنصرون * واتبعوا أحسن ما أنزل إليكم من قبل أن يأتيكم العذاب بغتة وأنتم لا تشعرون أن تقول نفس يا حسرتى على ما فرطت فى جنب الله وإن كنت لمن الساخرين أو تقول لو أن الله هدانى لكنت من المتقين * أو تقول حين ترى العذاب لو أن لى كرة فأكون من المحسنين**﴾.

وكان النبى ﷺ يقول: «ما لى وللدنيا إنما مثلى ومثل الدنيا كمثل راكب قال فى ظل شجرة ثم راح وتركها».

كان على بن أبى طالب رضى الله عنه يقول: إن الدنيا قد أرتحلت مدبرة، وإن الآخرة قد ارتحلت مقبلة، ولكل منهما بنون، فكونوا من أبناء الآخرة، ولا تكونوا من أبناء الدنيا، فإن اليوم عمل ولا حساب، وغداً حساب ولا عمل.

وما أحسن قول يحى بن معاذ الرازى: الدنيا خمر الشيطان، من سكر منها لم يفق إلا فى عسكر الموتى نادماً مع الخاسرين.

جوهر التغيير:

ـ التغيير ينبغى أن يكون للحقائق: لأنها أساس البناء، وأصل كل تغيير، فالتغيير معنى أكثر من كونه شكلاً ظاهرًا؛ لأن من طبيعة الأمور الظاهرة النسبية (من جهة الأفراد والأعراف والمواطن) وعليه لا يمكن أن تناط عملية التغيير بالأوصاف الظاهرة فحسب دون الباطنة.

ـ اختزال التغيير فى الظواهر الخارجية هو نوع من تسلّط ثقافة الجمهور على الفرد، بل وتسلطها على الحقيقة أحيانا، كما أنه يؤدى إلى الاهتمام بالظاهر على حساب الباطن.

ـ متى يقال عن الإنسان أنه: تغيّر؟ ما مدى علاقة التغيّر بالظاهر والباطن؟

ـ التغيير له علاقة بالباطن كأصل، وعلاقة بالظاهر بوصفه فرعًا ونتيجة، فهو إذن:

ينطلق من الداخل، ويتأسس من الأعماق.. تغيير فى نمط التفكير.. وتغيير فى العقل كإعماله بدلاً من إهماله وجموده.. وتغيير فى المبادئ من أسوأ إلى حسن، ومن حسن إلى أحسن.. وتغيير فى الأخلاق والسلوك (أعنى القلبية بالذات كغليان القلب بالحقد والكراهية).. وتغيير فى المفاهيم.. وتغيير فى التأله والافتقار إلى الذات المقدسة (ربنا جل جلاله).... إلخ.

فأين نحن من هذا التغيير؟! وهل تغييرنا إيجابى؟

التغيير المؤثر والمنتج:

ـ التغيير إذا كان مؤسسا من الأصل (أى الباطن): فإن من ثمرته:

أولاً: أنه كلى فى جميع الجوانب.

ثانيًا: إيجاده التوازن فى الحياة، وهذا من أهم مطالب الإنسان.

أما التغيير المؤسس على الظاهر فحسب، فإنه يورث صاحبه:

أولاً: العشوائية، وذلك فى السلوك والمفاهيم بل والتدين؛ لأنه لا يثبت على حال.

ثانيًا: فقدان التوازن، وذلك بتغليب جوانب على أخرى.

ثالثًا: الاتهام (أى للناس)؛ لأن التغيير عنده قالب واحد؛ هو الذى يؤمن به لا غير.

- التغيير المؤثر (فى نظرى) هو التغيير فى الأفكار، لأنه نابع عن قناعة، وأى تغيير لا يبنى على أساس مُبرهن ومُقْنِع فهو آيلٌ حتمًا إلى واحد من هذه الثلاث:

١- الزوال.

٢- أو الاضمحلال.

٣- أو الذوبان.

فالأول: يقضى على أصله ووجوده. والثانى: يضعفه إلى حين. والثالث: يمنعه التأثير؛ لأن ما بنى على غير أساس لا يمكن أن يؤثر فى غيره، بل يتأثر هو حتى يذوب ويتلاشى!

وأما التغيير الفكرى (المبنى على البرهان العقلى والشرعى) فمن خصائصه اللازمة:

١- الثبات.

٢- التأثير.

٣- الانتشار وإن قل، وهو نتيجة حتمية للثبات والتأثير.

وفى زمن المتغيرات نحن بحاجة ماسة إلى التغيير الأكثر ثباتًا، والأبلغ تأثيرًا؛ لأننا نعيش ثورة عارمة من الانتماءات والتصنيفات تجعل الحليم حيرانا، لا يثبت أمامها إلا من أسس بنيانه على فكر صائب مدعوم بالبرهان الشرعى والعقلى.

التغيير السلبى والإيجابى:

التغيير بوصفه ظاهرة اجتماعية منه ما هو سلبى، ومنه ما هو إيجابى، وهذه حقيقة بدهية لا جدل فيها.

وإنما الجدل يحصل فى تحديد مقياس التغيير السلبى والإيجابى..

أى متى نحكم على تغيير ما بأنه سلبى أو إيجابى؟

هنا تختلف أنظار الناس فى الأصل الذى يبنون عليه حكمهم على تغيير ما، هل هو سلبى أم إيجابى؟ فمنهم من ينطلق فى حكمه من قيم إنسانية بحتة، ومنهم من ينطلق من العادات والأعراف العامة، وبعضهم من التقاليد الخاصة، ومنهم من يبنى ذلك على الدين أيًّا كان... إلخ.

والقول بأن المؤثر واحد من هذه المنطلقات دون غيره مجانب للصواب؛ لعدم واقعيته من جهة، ولأن التغيير فى ذاته ليس واحدًا، فهناك تغيير جذرى.. وتغيير فى حال دون حال.. تغيير فى الأسس.. وتغيير دون ذلك، كما أن التغيير يختلف باعتبار متَعَلَّقِه (أى: ما حصل فيه التغيير)، وباعتبار مكانه، فـ(تغيير فى محيط القبيلة، أو البادية يختلف عن التغيير فى الحاضرة من حيث السلب والإيجاب، كما أن البادية ذاتها تختلف، والحاضرة أبلغ فى ذلك).

فهنا ثلاث اعتبارات:

١- درجة التغيير.

٢- ما حصل فيه التغيير.

٣- مكان التغيير.

فكل تغيير (فى نظرى) ينظر فيه بذاته؛ لأنه قد يستمد حكمه من نفسه، مع النظر إلى المنطلقات السابقة، بما فى ذلك التغيير الدينى.

(تنبيه لمن يبنى حكمه فى التغيير السلبى والإيجابى على الدين: وهو أن يعلم أن الدين الإسلامى درجات، وأن فيه الأصول والفروع، والمحكمات والمتغيرات، وفيه الضروريات والتحسينيّات والحاجيات؛ فليس التغيير فى محكمات الدين كالتغيير فى غيرها من فروعه).

إمكانية التغيير:

التغيير فى ذاته من حيث الشرع، والعقل، والواقع..ممكن، فليس هناك ما يعسر على التغيير متى وجدت الإرادة الجازمة، وهذه الإرادة هى الشرط اللازم فى مبدأ التغيير، وهى المرتكز للآليات الأخرى.

من آليات التغيير ما هو راجع إلى ذات السلوك المراد تغييره من حيث تعلقه بالإنسان هل هو جبلى أم مكتسب؟ لأن الطارئ أسهل فى التغيير من السلوك المتمكّن، كما أن ذات المكتسب يتفاوت، فمنه ما ألفته النفس واعتادت عليه وهذا تغييره شاق يحتاج إلى دربة وتدرج، ومنه ما دون ذلك.

والمحصّل أن آليات التغيير الكلية تتلخّص فى هذه الثلاث:

١ ـ التسليم بإمكانية التغيير.

٢ ـ وجود الإرادة.

٣ ـ قبول المحل والاستعداد النفسى.

٤ ـ والأول والأخير توفيق البارى جل وعلا.

التغيير من جهة اليسر والعسر:

من طبيعة البناء دوما أنه شاق وعسر، وذلك من عدة جهات:

ـ من جهة ذاته، فقد يكون هذا البناء فى نفسه شاقا.

- ومن جهة ما يستلزمه من الجهد والوقت.

- ومن جهة من يقوم به، كخوفه من الفشل، أو ضعف في جسده، أو في قدراته = فالبناء صعب، وعليه فإن كل تغيير يتضمن بناءً فهو شاق يحتاج إلى بذل وتضحية، خاصة بناء النفوس؛ لركونها إلى الدعة والخمول، وحب الشهوات، مع قلة الناصر والمعين.

أما الهدم فهو أيسر من ذلك بكثير، وهذا وصف لازم له متى اقترن بالبناء، وعليه فإن التغيير من حسن إلى أسوأ سهل؛ لسهولة الهدم من جهة، ولكثرة الداعين من جهة؛ فالأبواب مشرعة، والشر في كل واد، مع توافر المضلين من الجنَّةِ والناس.

وسهولة التغيير في الهدم، وصعوبته في البناء يفسر لك ظاهرة القلة والكثرة في البناء والهدم، فالذي يبني قليل على مستوى الأمة والجماعات والأفراد، بخلاف الذي يهدم فإنه كثير.

■■■

9

تقنية تغير

الطباع السيئة

ثمة طرق نضعها بين يديك لتغيير الطبع السيِّئ، والخلق المشين، والتصرّف الأهوج، والسلوك المعيب والفكر السقيم:

١ . احمل شعارك فى التغيير أينما كنت:

إذا كنت جاداً فى تغيير طباعك وعاداتك وأفكارك وسلوكك ليكن شعارك «ما ضعف بدن عمّا قويت عليه النيّة». أى أنّ عزمك على فعل شىء أو تركه هو القوّة الدافعة والمحرّكة، فإذا كان عزمك وتصميمك قويين استجاب البدن لأوامرهما وانصاع.

٢ . اقرأ تجارب غيرك ممَن قرّروا ونجحوا:

تجارب الذين حاولوا تغيير طباعهم ونجحوا تنفعك فى معرفة الطرق التى استخدموها للوصول إلى التغيير، وفى الإرادة التى استقووا بها على انجاز خطوات التغيير وبلوغ النتائج المذهلة.

٣ . إن تجربة واحدة ناجحة مغرية:

إذا جرّبت أن تغيّر سلوكاً أو طبعاً معيناً، أو كسرت عادة مألوفة فلم تعد أسيرها ولم تعد تستعبدك، فإنّ ذلك يعنى أنّ لديك القدرة على تغيير سلوك آخر واجتناب عادة أخرى، كما يعنى أنّ إرادتك قويّة، وإنّك أنت الذى بتّ تتحكّم بنفسك وغرائزك وشهواتك، لا هى التى تتحكّم فيك، وفى الحديث: «خالف هواك ترشد».

٤ . ابتعد عن خائرى العزائم:

الطبع يكتسب من الطبع، فكما أنّ معاشرة الضعفاء ومسلوبى الإرادة تنقل عدوى الضعف والانهيار، فكذلك معاشرة الأقوياء وأصحاب العزائم تنقل بعض شحنات القوة والجرأة التى يتمتعون بها.

فإذا كان صديقك خائر الإرادة مغلوباً على أمره لا يستطيع مقاومة طبع سيِّئ أو عادة سلبية أو خلق معيّن، فإنّه قد يترك فى نفسك فكرة أ نّك لستَ الوحيد المصروع، بل الصرعى كثيرون.

ولهذا فأنت بحاجة إلى مصادقة ومعاشرة ومسايرة الذين اقتحموا أسوار الضعف والتردد، وتمكّنوا من مقاومة بعض أو جميع الطباع السيِّئة.

٥ . الاستعاضة عن عادة سيئة بأخرى حميدة:

يطرح بعض المهتمين بشؤون النفس والتحكّم بها والقدرة على الإقلاع عن العادات السلبية المشينة أسلوباً عملياً لتغيير الطباع والعادات المستحكمة، وهو أن تستبدل العادات القديمة بأخرى جديدة حتى تنسخ الجديدةُ القديمةَ، ويقترحون أن تكون العملية تدريجية، ذلك أنّ العادة المستحكمة لا تزول بسرعة وإنّما تحتاج إلى شىء من الوقت.

هذه العادات الجديدة جيِّدة وصحّية ونافعة، ومع الإصرار والمواصلة والإنتباه ستقلع عن عادتك القديمة.

٦ . ضع قائمة بالتغييرات التى ترغب بإحداثها:

ابدأ كلّ عملية تغيير فى الطباع والسلوك بكلمة (أريد).. اكتب ذلك وتابعه وتذكره دائماً، فإذا كنتَ تعيش القلق قل: (أريد أن أتغلّب على قلقى) ابحث عن سبل الخلاص منه.. ضع خطّة ونفِّذها، فذلك يزيد فى قدرة الوعى والإرادة والتحكّم، ولا تنسَ أنّ بناء العادة السلبية استغرق

زمناً وانّه جاء نتيجة الإهمال واللاّمبالاة وعدم التصدى لها فى مهدها، ولذا.. لا تغيِّر عدّة طباع دفعة واحدة.. ركِّز على طبع واحد ولا تنتقل إلى غيره حتى تطمئن أ نّك قد تغلّبت عليه.

٧. لا تفكّر فى ضخامة العوائق:

لو كان متسلّق الجبال قد فكَّر فى الصعوبات فقط لما استطاع أن يصل إلى سفح الجبل وليس إلى قمته، وهكذا أنت فلو كان اهتمامك منصبّاً على العوائق والعقبات التى تعترض طريق تغيير طباعك، وتبالغ فى تصوّرها، وأنّها ستفشل خطّتك وستحول دون إمكانية التغيير فإن ذلك فعلاً سيحصل وسيثبّط همّتك.

فكِّر بالعوائق ولكن بحجمها الطبيعى، وتذكّر أنّ الكثير منها وهمى أو مخاوف نفسية، ولذا فإنّ مَنْ عمل بالقاعدة التالية أفلح: «إذا هبت أمراً فقع فيه فإنّ شدّة توقيه شرّ من الوقوع فيه».

٨. التفت إلى ما لديك من قدرات:

وهناك نقطة جوهرية فى إحداث التغيير أو التبديل أو التعديل فى الطباع وهى أنّك لا بدّ أن تعرف أنّ طبيعة كلّ إنسان غنيّة بالممكنات والمواهب والقدرات التى عليه أن يكشفها ويحسن استغلالها.

إنّ الذين غيّروا طباعهم وثاروا على نقاط ضعفهم هم الذين وضعوا أيديهم على مكامن القدرة فى شخصياتهم ووظّفوها أفضل توظيف، وبإمكانك أنت أيضاً أن تشقّ طريق التغيير مثلهم.

٩. تبديل بعض الاستعدادات الوراثية:

حتى الاستعداد الوراثى ـ كما يرى بعض علماء النفس ـ خاضع لقانون التغيير وذلك بتبديل العوامل التى تخضع لها وتحسينها. فلو ورث شاب

المزاج الحادّ عن أبيه فلا يستسلم، فإنّه إذا اتّبع خطّة وقائية لتجنّب الانفعال، واعتياد التوازن والاعتدال، فإنّه سيتغلّب على حدّيّة المزاج.

فالموروثات إذا لم يُفسح لها المجال فى أن تنمو وتستحكم، فإنّهنّ يصبن بالضمور والتلاشى، وربّما كان أبوك انفعالياً لأنّه لم يراقب سلوكه وعواطفه ولم يعالج حالة الانفعال لديه، ولكنّك إذا وعيت خطر الانفعال وكبحته فى وقت مبكر فليس ضرورياً أن تكون انفعالياً مثله.

١٠ . اعتماد الاعتدال والتوازن:

الطباع السيِّئة أو العادات القبيحة غالباً ما تكون نتيجة إمّا إفراط، أى إسراف ومغالاة وتجاوز، وإمّا تفريط، أى تقصير وإهمال وتهاون.

واعتماد قاعدة العدل والوسطية فى الأمور كقاعدة حياتية عامّة، طريق آخر ومهم من طرق تبديل الطباع ونبذ الفاسد منها.

إنّ الشراهة فى الأكل، عادة سيِّئة، لكنّ الاعتدال فى تناول الطعام هو الحل الأمثل للتخلّص منها، والحبّ الشديد والبغض العنيف تطرّف، والحبّ المتوازن والبغض المعتدل هو الذى يجنبك الخسائر فى كلا الحالين «أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيظك يوماً ما، وابغض بغيظك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما».

١١ . افتح باب النقد واستقبله:

الآخرون مرايانا.. نرى فى وجوههم انعكاس أعمالنا، فإذا رأوا خصلة أو عادة أو طبيعة مخلّة ارتسم ذلك على وجوههم امتعاضاً وكراهة مما يدعونا إلى أن لا نكرِّر ذلك مستقبلاً.

والنقد سواء كان ذاتياً، أى (محاسبة) أو موضوعياً، أى تسديداً ونصيحة، مطلوب لتعديل ما اعوجّ من سلوكنا وما نشز من طباعنا.

■ ■ ■

مرحلــة
تحسين العادات



الطبع أو العادة أو الخلق فى علم النفس هى مجموعة مظاهر الشعور والسلوك المكتسبة والموروثة التى تميز فردا من آخر ونحن نسمع من بعض الناس الكثير من الأمثلة التى تدعوا إلى الاستسلام للعادات والتى قد تكون سلبية فى الكثير من الأحيان مثل المثل: «مَنْ شبّ على شىء شاب عليه»، أو الطبع يغلب التطبع والذى يعنى صعوبة تغيير عادات الإنسان وطباعه، هذه الأقوال والأمثال وما شاكلها تريد أن تقول أن: «العادة متحكمة وراسخة»!

وهنا نتساءل: هل العادة صعبة أو مستحيلة التغير؟وهل طباع وعادات الطفولة والشباب ـ السيئ منها والمفيد ـ لا تتغيّر ولا تزول؟

هل الطباع صعبة على التغيير إلى هذا الحدّ؟

الأمثال والأقوال السابقة تجيب بـ (نعم) فهى لا ترى الطبع أو العادة إلاّ قدراً مقدوراً ولا يغيّر الأقدار إلاّ مقدّرها، أى أنّ التغيير ـ حسب وجهة نظر هؤلاء ـ عملية خارجية ليست بيد الإنسان.

لكنّنا نقول: إنّ عملية التبديل والتغيير ممكنة رغم ما يعتريها من صعوبات.وإذا أردت أن تغيّر شيئاً فيجب أن تنظر إليه نظرة مغايرة، لأنّ

النظرة التقليدية تجعلك تقتنع بما أنت فيه فلا ترى حاجة للتغيير.. ذلك أنّ أيّة عملية تغيير أو تبديل فى أىّ طبع أو عادة تحتاج إلى شعور داخلى أن هذا الطبع أو العادة ليسا صالحين ولا بدّ من تغييرهما.

دعنا ـ فى البداية ـ نطرح عليك بعض الأسئلة:

ـ هل جرّبت أن تعدّل سلوكاً معيناً إثر تعرّضك إلى نقد شديد؟

ـ هل قرأت مقالة، أو حديثاً، أو حكمة، أو قصّة ذات عبرة ودلالة، فتأمّلتها جيِّداً، وإذا بها تحدث فى نفسك أثرا، لتعيد النظر على ضوئها فى أفكارك أو تصرّفاتك؟

ـ هل حدث أن مشيت فى طريق لمسافة طويلة، ثمّ اكتشفت أنّ هذا الطريق ليس الطريق الذى تريده، ولا هو الذى يوصلك إلى هدفك، ورغم معاناتك فى السير الطويل وتعبك الشديد، تقرّر أن تسلك طريقاً أخر يوصلك إلى ما تريد؟

ـ هل سبق أن كوّنت قناعة أو فكرة معيّنة حول شىء ما، وقد بدت لبعض الوقت ثابتة لا تتغيّر لكن وقع ما جعلك تراجع قناعتك.. كفشل فى تجربة، أو تعرّضك لصدمة فكرية، أو تشكّلت لديك قناعة جديدة إمّا بسبب الدراسة والبحث، أو من خلال اللقاء بأناس أثّروا فى حياتك، فلم تُكابر ولم تتعصب تعصب الجاهلين، لأنّك رأيت الفكرة المغايرة الأخرى أسلم وأفضل؟

ـ هل سكنتَ فى منطقة، أو بقعة من الأرض، لفترة طويلة فألفتها وأحببتها وتعلّقت بها لأنّها كانت حقلاً لذكرياتك، ثمّ حصل ما جعلك تهاجر منها أو تستبدل بها غيرها لظروف خارجية، وإذا بك تألف المكان الجديد، وقد تجد فيه طيب الإقامة وحسن الجوار؟

إذا تغيير القناعات أمر طبيعىّ، ويدلّل فى الكثير من الحالات على درجة من النضج والوعى والمرونة.

إنّ العادة قد تكون مادّية كالشراهة فى الأكل، وقد تكون معنوية كالكذب. وبالرغم أنّ الاعتياد والإدمان يجعل التخلّى والتخلّص من هذه العادات صعباً عليك، لكن بإمكانك أن تسأل الكثير من الشرهين والشرهات الذين كسروا هذه العادة، واعتدلوا فى طعامهم، ولك أن تسأل عن كيفية نجاحهم.

لا شكّ أن تمارين تنظيم الطعام (الرجيم) التى التزمها البعض أتت بنتائج باهرة، إذ مَنْ كان يتصوّر أنّ الذى فاق وزنه المائة كيلوجرام يغدو رشيقاً إلى هذا الحدّ؟

ـ كيف نجحوا؟

ـ بالإرادة !

وحتى خصلة الكذب، أو أيّة خصلة سيِّئة أخرى، حينما عقد المبتلون بها العزم على معالجتها والقضاء عليها، وصدقوا فى عزمهم وقرارهم، استهجنوا تلك الخصال الذميمة، وعملوا على استبدالها، وعادوا انقياء منها.

أمّا مقولة «مَنْ شبّ على شىء شاب عليه» فقد أسىء فهمها، وتركزت النظرةُ إليها فى الجانب السلبىّ، أى مَنْ اعتاد على خصلة ذميمة فى شبابه فإنّها ستلازمه حتى كبره، وتفسير المقولة تشير إلى أن إهمال العادات والطباع وتركها لتستفحل بدون علاج، حتى لتصبح بعد حين جزءاً لا يتجزّأ من الجسد، أى أنّ المقولة ليست قاعدة ثابتة أو قانوناً صارماً، وإنّما هى توصيف لحالة استعباد العادة للشباب.

ويجب أن نعلم أن الإنسان بطبعه ألوف.. يألف، ويؤلف.. يألف أرضه فيحبّها، ويألف الإنسان الذى يعاشره فترة من الزمن فيعزّ عليه مفارقته، لكنّه - إلى جانب ذلك - مزوّد بقابلية التكيّف مع الأوضاع والحالات والأماكن والوجوه المختلفة.

والتأقلمُ لطفٌ من الله ورحمة، وبدونه يقع الإنسان ضحيّة الحزن والكآبة والقلق والخوف ومرض الحنين وإلى غير ذلك مما يصاب به الذين لم يتأقلموا ولم يجرّبوا التكيف مع المستجدات والمتغيرات وبه يفتح الإنسان صفحة جديدة.. يرى آفاقاً جديدة.. يتعلّم أموراً لم يسبق له أن تعلّمها، وما كان له أن يتعلّمها لو بقى قابعاً فى مكانه، فالتكيّف يزيد من مرونته، وصبره، وعلمه، فيصبح أكثر تعاطياً مع الحياة والأشياء والأشخاص والأحداث بوجوهها المختلفة.

التأقلم والتكيّف إذن دليلٌ آخر على أنّ الإنسان قادر على أن يكسر الحواجز، والقوالب، والسدود.. قادر على أن يعدل وضعه وفق الشروط الجديدة، وبمعنى آخر أنّ الإنسان - بقدرته على التكيّف - يمتلك القدرة على التغيير.

والبعض من الرجال والنساء يمارسون تمارين رياضية فى تربية الإرادة، وتقوية التحكّم بالنفس والسيطرة عليها، والبعض مثلاً كان ينام فى النهار لساعة أو ساعتين، لكنّه قرّر أن يوقف هذه العادة ويلغيها من برنامجه اليوميّ.وقد يشعر بالصداع ليوم أو يومين أو لبضعة أيام، ثمّ ما هى إلاّ أيام حتى يعتاد الوضع الجديد، فيعرف أنّ الصداع الذى شعر به بعد ترك عادة النوم ظهراً وهميّ، أو أ نّه ردّ فعل طبيعيّ لترك عادة مستحكمة تحتاج إلى وقت حتى يزول تأثيرها.

والبعض ترك شرب الشاى أو القهوة.. وشعر أيضاً بالصداع.. لكنّه ما لبث أن قهر هذا الشعور وما لبث أن استقامت حياته بدون الشاى أو القهوة وكأنّ شيئاً لم يكن.

والبعض ترك التدخين.. وشعر كذلك بالصداع والشوق إلى التدخين، لكنّه تغلب عليه بالصبر والمران والمقاومة.

والبعض كان إذا غيّر مكانَ نومهِ لا ينام، بل إذا تغيّرت وسادته لا يأتيه النوم ويبقى أرقاً قلقاً حتى الصباح، لكنّه بشىء من التصميم غلب هذه العادة وكسر هذا القيد

هذه التمارين فى تربية الإرادة والخروج على السائد والمألوف دليل آخر نضيفه إلى أدلّتنا فى أنّ تغيير الطباع والعادات ممكن وميسور.

تغيير الطباع وتعديل الذات بالبرمجه الايجابية للذات:

اليكم برنامج كيفية التعامل مع الذات وتغيير الطباع السيئة

ان معظم الناس تبرمج منذ الصغر على ان يتصرفوا أو يتكلموا أو يعتقدوا بطريقة معينة سلبية، وتكبر معهم حتى يصبحوا سجناء ما يسمى "بالبرمجة السلبية "التى تحد من حصولهم على أشياء كثيرة فى هذه الحياة.

فنجد ان كثيرا منهم يقول أنا ضعيف الشخصية، أنا لا أستطيع الامتناع من التدخين. أنا ضعيف فى الإملاء، أنا.. أنا..

ونجد انهم اكتسبوا هذه السلبية اما من الأسرة أو من المدرسة أومن الأصحاب أو من هؤلاء جميعا.

ولكن هل يمكن أن تغيير هذه البرمجة السلبية وتحويلها إلى برمجة إيجابية. الإجابة نعم وألف نعم. ولكن لماذا نحتاج ذلك؟..

نحتاج ان نبرمج أنفسنا ايجابياً لكى نكون سعداء ناجحين، نحيا حياة طيبة. نحقق فيها أحلامنا وأهدافنا.

لابد أن تقرر فى قرارة نفسك أنك تريد التغير. فقرارك هذا هو الذى سوف يُنير لك الطريق إلى التحول من السلبية إلى الإيجابية.

تكرار الأفعال والأقوال التى سوف تتعرف عليها، وتجعلها جزءاً من حياتك.

الآن أول طريقة للبرمجة الايجابية هى:

التحدث إلى الذات:

هل شاهدت شخصا يتحدث مع نفسه بصوت مرتفع وهو يسير ويحرك يديه ويتمتم وقد يسب ويلعن. عفوا نحن لا نريد أن نفعل مثله.

أو هل حصل وان دار جدال عنيف بينك وبين شخص ما وبعد أن ذهب عنك الشخص، دار شريط الجدال فى ذهنك مرة أخرى فأخذت تتصور الجدال مرة أخرى وأخذت تبدل الكلمات والمفردات مكان الأخرى وتقول لنفسك لماذا لم اقل كذا أو كذا...

وهل حصل وأنت تحضر محاضرة أو خطبة تحدثت إلى نفسك وقلت. أنا لا أستطيع أن اخطب مثل هذا أو كيف أقف أمام كل هؤلاء الناس، أو تقول أنا مستحيل أقف أمام الناس لأخطب أو أحاضر.

ان كل تلك الأحاديث والخطابات مع النفس والذات تكسب الإنسان برمجة سلبية قد تؤدى فى النهاية إلى أفعال وخيمة.

ولحسن الحظ فأنت وأنا وأى شخص فى استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات وفى استطاعتنا تغير أى برمجة سلبية لإحلال برمجة أخرى جديدة تزودنا بالقوة.

ويقول حد علماء الهندسة النفسية: " فى استطاعتنا فى كل لحظة تغير ماضينا ومستقبلنا وذلك بإعادة برمجة حاضرنا. "

اذا من هذه اللحظة لابد ان نراقب وننتبه إلى النداءات الداخلية التى تحدث بها نفسك.

هناك الكثير من الاشخاص ينظر إلى ذاته نظرة سلبية ويبخسها حقها ويحتقرها ويذمها رغم انه يمتلك قدرات هائلة وفعالة....

وعندما يواجه بلماذا لاتفعل كذا ولماذا لا تعمل هذا

تجد الاجابة المعروفة:

أنا؟

انا افعل هذا؟

لالالالالا مستحيل؟

انا لا املك من المقومات والقدرات ما يجعلنى اقدم على ذلك؟

انا فاشل أو اخاف من الفشل

انا غير مؤهل

انا وانا وانا...... وهلم جرا

ويظل هكذا ينظر لذاته بنظرة سلبية مؤلمة ويحطم نفسه وينزلها ادنى منزلة ويسترجع شريط ذكريات مؤلم حدث له فى حياته أوذلك الذى كان فى الطفولة عندما يحاول الإقدام على أى عمل.

وهناك العديد من النقاط السلبية التى تضعف من ذات الشخص وتجعله يشعر بالنقص وبالتالى ينظر لذاته بشىء من السلبية والكره والاحتقار فيقل

احترام الذات وتتقلص النظرة الايجابية ويشعر الشخص ببعض الضيق والألم وربما الاكتئاب نتيجة تلك المشاعر المؤلمة..

وهذا يقلل بطبيعة الحال من ثقة الانسان بنفسه وقد يقوده لاضطرابات نفسية

ومن تلك النقاط السلبية:

- كثرة النظر للسلبيات والنقد للتصرفات والأفعال والأعمال المختلفة التى تحدث فى الحياة اليومية فالبعض ما أن يعمل عملاً ما إلا ويدقق فى تصرفاته وأفعاله ويسترجع ماذا قال وهل كان تصرفه صحيحا ثم تأتى مشاعر الألم والندم وعتاب النفس وتقريعها على شىء مضى وانتهى وتكون مأساة لدى بعض الأشخاص حتى إن البعض لايستطيع أن ينام من كثرة الشعور بالذنب والتفكير بما حصل.
- شعور الشخص بأنه منبوذ مكروه من الجميع وان الناس لاتحبه وخاصة عندما يكون شكله غير مقبول.
- المقارنة بالآخرين من الناحية الإقتصادية أوالاجتماعية أو الخَلقية والنظر لمن هم أعلى وأوفر حظا.
- النظرة التشاؤمية للحياة وتوقع اسوأ الاحتمالات وندب الحظ وعدم الرضى بالقضاء والقدر.
- الخوف من المستقبل ومن الفشل.
- عدم تقبل مدح الاخرين ورفضه وأنهم يبالغون فى ذلك حتى ولو كان ثناء بسيطا.

ـ كثرة الاعتذارحتى من دون سبب حتى وإن كان لم يخطئ.

ـ التركيز على السلبيات والنظر إليها بعدسة مكبرة جدا.

ولاشك أن للتربية دورها فى ذلك فعندما يسخر الوالدين من الطفل أو يحملانه مالايطيق من أعمال تكون فوق قدراته أوعندما يقارن بالآخرين تتولد لديه مشاعر الفشل والنظرة السلبية لذاته وينمو وهو يعتقد أنه سيفشل فى كل وقت وأنه غير قادرعلى أن يفعل مايفعله الآخرين ويظل شعور النقص يلازمه فشريط الذكريات المؤلم يلازمه ولايستطيع أن ينساه لحظة ما

إن مثل من يعانى من هذا الشعور لابد أن يغير من تلك النظرة لذاته بأن ينظر للجانب المشرق فى حياته للجانب الايجابى فى ذاته للنجاحات التى حققها للعلاقات التى كونها فى المجتمع للأشياء الإيجابية فى ذاته وعدم التركيز على السلبيات فقط ونسيان الماضى وعدم التفكيربه وتحدى النفس بإحراز الانتصارفمشوار الألف ميل يبدأ بخطوة فعندما يخطو أول خطوة وينجح فيها فهذا سيدفعه للاستمرار والتقدم والنظرة المشرقة للمستقبل.

■ ■ ■

10

أن تغير عادة.. ليس أمراً صعباً

بعض الناس يعتبر طبعه الذى نشأ عليه.. وعرفه الناس به.. وتكونت فى أذهانهم الصورة الذهنية عنه على أساسه.. يعتبره شيئاً لازماً له لا يمكن تغييره.. فيستسلم له ويقنع.. كما يستسلم لشكل جسمه أو لون بشرته.. إذ لا يمكنه تغيير ذلك..

مع أن الذكى يرى أن تغيير الطباع لعله أسهل من تغيير الملابس!!

فطباعنا ليست كاللبن المسكوب الذى لا يمكن تداركه أو جمعه.. بل هى بين أيدينا..

بل نستطيع بأساليب معينة أن نغير طباع الناس.. بل عقولهم - ربما -!!

أنه كان فى الأندلس تاجر مشهور.. وقع بينه وبين أربعة من التجار تنافس.. فأبغضوه.. وعزموا على أن يزعجوه.. فخرج ذات صباح من بيته متجهاً إلى متجره.. لابساً قميصاً أبيض وعمامة بيضاء..

لقيه أولهم فحياه ثم نظر إلى عمامته وقال: ما أجمل هذه العمامة الصفراء..

فقال التاجر: أعمىَ بصرُك؟!! هذه عمامة بيضاء..

فقال: بل صفراء.. صفراء لكنها جميلة..

تركه التاجر ومضى..

فلما مشى خطوات لقيه الآخر.. فحياه ثم نظر إلى عمامته وقال: ما أجملك اليوم.. وما أحسن لباسك.. خاصة هذه العمامة الخضراء..

فقال التاجر: يا رجل العمامة بيضاء..

قال: بل خضراء..

قال: بيضاء.. اذهب عنى..

ومضى المسكين يكلم نفسه.. وينظر بين الفينة والأخرى إلى طرف عمامته المتدلى على كتفه.. ليتأكد أنها بيضاء.. وصل إلى دكانه.. وحرك القفل ليفتحه..فأقبل إليه الثالث: وقال: يا فلان.. ما أجمل هذا الصباح.. خاصة لباسك الجميل.. وزادت جمالك هذه العمامة الزرقاء..

نظر التاجر إلى عمامته ليتأكد من لونها.. ثم فرك عينيه.. وقال: يا أخى عمامتى بيضااااااء..

قال: بل زرقاء.. لكنها عموماً جميلة.. لا تحزن.. ثم مضى.. فجعل التاجر يصيح به.. العمامة بيضاء.. وينظر إليها.. ويقلب أطرافها..

جلس فى دكانه قليلاً.. وهو لا يكاد يصرف بصره عن طرف عمامته..

دخل عليه الرابع.. وقال: يا فلان.. ما شاء الله !! من أين اشتريت هذه العمامة الحمراء؟!

فصاح التاجر: عمامتى زرقاء..

قال: بل حمراء..

قال التاجر: بل خضراء.. لا.. لا.. بل بيضاء.. لا.. زرقاء.. سوداء..

ثم ضحك.. ثم صرخ.. ثم بكى.. وقام يقفز !!

قال ابن حزم: فلقد كنت أراه بعدها فى شوارع الأندلس مجنوناً يحذفه الصبيان بالحصى !!

فإذا كان هؤلاء بمهارات بدائية غيروا طبع رجل.. بل غيروا عقله..

فما بالك بمهارات مدروسة.. منورة بنصوص الوحيين.. يمارسها المرء تعبداً لله تعالى بها..

فطبق ما تقف عليه من مهارات حسنة لتسعد..

وإن قلت لى: لا أستطيع..! قلت: حاول..

وإن قلت: لا أعرف.. !! قلت: تعلم..

قال: إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم..

وجهة نظر..

البطل يتجاوز القدرة على تطوير مهاراته..

إلى القدرة على تطوير مهارات الناس.. وربما تغييرها !!

التفكير الإيجابى والتفكير السلبى:

- التفكير الإيجابى هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة

كثيرون يعتقدون أن طريقة التفكير سواء كانت سلبية أو إيجابية هى أمور فطرية توجد مع الإنسان منذ طفولته، ولكن التفكير الإيجابى هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة فى حياة كل رجل مهما كان مركزه أو تحصيله العلمى. فالعقل يخضع

للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلاق، وللتفكير استراتيجية وقواعد يجب أن نتنبه إليها ومنها:

اكتشاف المواهب:

يحتاج كل رجل فى مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجه والاستفادة منه، ولكل رجل كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطا أن يكون كنزك مماثلا لغيرك ممن حولك. هكذا فعل العباقرة والنابغون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلى واستغلوه دون ملل أو يأس.

تحسين التفكير:

يمكن للإنسان أن يتعلم شيئا جديدا، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذى سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر والظروف.

- توسيع نطاق تفكيرك والخروج من الدوائر الضيقة:

فإذا كنت طالبا على سبيل المثال لا تنحصر بالمناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كنت موظفا أو عاملا تحرر من قيود الكسب المادى فقط، وابحث عن مجال لتطوير نفسك وهواياتك وأنشطتك فهذا طريق رحب للدخول فى عالم أوسع وأشمل.

- تعلم استراتيجية رمى الأحمال والهموم أولا بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل تفكيرك فى حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.
- العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير ذاتك فى النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من عزيمتك للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحا.

- عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية تنسيك مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك، والاستفادة من النقد الذاتى لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

- ابتعد عن أحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل فى حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبى وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابى الذى بدوره سيفتح لك آفاقا جديدة تؤدى بك إلى النجاح والتطور

التفكير الإيجابى وتغيير الواقع:

يقول علماء النفس، عندما تطلق لخيالك العنان كى ترسم الصورة التى تحبها فى حياتك فانك بذلك تستخدم قوة التفكير الإيجابى فى تغيير واقعك الذى لا تريده. هناك عدة طرق لمساعدتك على تحويل خيالك إلى واقع.

حدد حلمك.. كثيرون يشعرون بالتعاسة فى حياتهم لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون كما أن تحديد ما تريده أول خطوة على طريق النجاح وإذا أردت أن تنجز شيئا مهما عليك بالتركيز عليه ولا تدع أى شىء يبعدك عنه.

وعليك أن تكرر بينك وبين نفسك ما تريده فهذا التكرار يصنع نوعا من الشعور الإيجابى داخل عقلك الباطن ويجعلك قادرا على فعل ما تريد.

التأمل يجعلك تشعر بأنك اقوى واكثر إيجابية من النواحى العاطفية والجسمانية والروحانية ويعيد لك شحن بطاريتك ويجعل تخيلك اقوى واسهل.

التركيز الدائم أمر صعب لكن كى تستفيد من أفكارك الإيجابية التى تنبعث من عقلك عليك التخلص من أفكارك السلبية وهذا ما يسمى بعملية التطهير. طرد الأفكار المحبطة واستقبال الأفكار الإيجابية.

هذا ومن جانب آخر، فإن الحياة التى نحياها والطريقة التى نعيش بها الحياة هى عبارة عن انعكاس لسلوكنا فى الحياة وفى كيفية تناولنا للحياة وتعاملنا معها. لذلك فبإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التى من شانها أن تغير الطريقة التى نتعامل بها مع أنفسنا وبالتالى كيفية تناولها للحياة عندما نواجه المشاكل أو الفشل.

الملحوظات التالية تساعد فى تقوية حس التفاؤل عند الإنسان بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة شكيمة وبعزم اكبر.

حارب الأفكار السلبية: حاول محاربة الأفكار السلبية والسوداوية، كذلك لا تكثر من التفكير فى المشاكل بل أبعدها قدر الإمكان عن تفكيرك وحاول دوما التفكير بالأمور الإيجابية.

حاول تعليم نفسك دروسا فى التفاؤل: حاول إيجاد الأمور الإيجابية فى الأوضاع السلبية. حاول دائما تقييم تجاربك حتى الفاشل منها على أنها خبرات تضاف لحياتك وأنها دروس تعلمت منها أن تكون اكثر صلابة.

حدد أهدافا منطقية لحياتك: إذا قمت بتحديد أهداف صعبة جدا فان احتمالات الفشل كبيرة وهذا يؤثر سلبا على نفسيتك. قم بوضع

اهدف ممكنة لأنك كلما حققت هدفا زاد ذلك من تفاؤلك. ليس هنا المقصود أن لا تتطلع لإنجازات كبيرة بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل بحيث يصبح تحقيقها يبدو ممكنا.

كف عن المبالغة: لا تبالغ فى وصف المشكلة التى تواجهها بل حاول أن تقلل من شأن المشكلة.

أما عن بعض الأمور التى تساهم فى تحسين المزاج النفسى بحيث يشعر الإنسان بالتفاؤل فهى:

- حاول تغيير المنظر عن طريق تغيير الأماكن بحيث لا تعتاد على نمط معين فى الحياة.
- حاول عمل شىء يدفعك إلى التحدى، بحيث تتحدى قدراتك وتكتشف طاقاتك الدفينة.
- حاول من وقت لآخر عمل شىء مختلف عن روتين حياتك لكى تكسر الملل.
- حاول التعرف على أشخاص جدد كلما سنحت لك الفرصة لان ذلك يفتح أمامك آفاقا جديدة ومعارف جدد قد يضيفون الكثير إلى حياتك.
- حاول أن تبتسمى اكثر، لان ذلك سنعكس على نفسيتك.
- حاول أن تستمتعى بما بين يديك بدلا من النظر إلى ما بيد الآخرين.

النجاح من خلال التفكير الإيجابى:

تحقيق النجاح يتطلب أن يكون الإنسان متفائلاً، وأن يكون فكره إيجابيا، بمعنى أن ينظر إلى الجوانب المشرقة فى الحياة، وأن يحذر التشاؤم والفكر المحبط.

- تحقيق النجاح يتطلب أن يكون للإنسان أهداف محددة.
- تحقيق النجاح يتطلب أن يبذل الإنسان جهوداً لا تعرف اليأس، فالإصرار عنصرٌ ضرورى فى معادلة النجاح.
- يجب أن يعود الإنسان نفسه على التفكير الدقيق ليحقق أهدافه وطموحاته، فكثيرٌ من الناس يعيش فى الحياة بفكر مشوشٍ ومبعثرٍ يظهر فى استنتاجات خاطئة، وقناعاتٍ لا تتسم بعمق الرؤية.
- عسف النفس وتربيتها وتعويدها على الالتزام أمراً فى غاية الأهمية حتى يمكن للإنسان أن يقوم بالأعمال الصعبة التى يتطلبها مشوار النجاح، فالإنسان الذى يقوده هواه وتتحكم فيه رغباته، لا يستطيع تحقيق ما يريد من طموحات.
- النجاح يتطلب أن تؤمن بقدرتك على تحقيقه، فدون أن يوجد لديك قوة الإيمان بقدرتك على تحقيق ما تريد يصبح النجاح أمامك مستحيل.
- الإنسان لا يستطيع تحقيق النجاح منفرداً لذلك يحتاج إلى بناء علاقة مع مجموعةٍ من الناس تقاسمه نفس الأهداف.
- النجاح يتحقق من خلال الآخرين، ولذلك تلعب الشخصية دوراً كبيراً فى تحقيقه، حيث يعتبر اللطف مع الآخرين واللباقة والبشاشة ضرورى لكى يحقق الإنسان ما يريد، ويمكن للإنسان غير البشوش من خلال تعويد نفسه على الابتسامة والعبارات اللطيفة أن يوجد تحولاً فى شخصيته ويصبح شخصاً بشوشاً مع الأيام.
- تحقيق النجاح يتطلب من الإنسان أن يتصف بالمبادرة، فهو أن لم يبادر بطرح أفكار وآراء تجلب له النجاح، سوف يكون مثل الغالبية من الناس القانعين بروتين الحياة والمستسلمين للظروف.

- الحماس يعتبر عنصراً أساسياً لتحقيق النجاح، فالإنسان الذى يفقد الحماس لا يستطيع تحقيق الإنجازات، والحماس طاقةٌ يحتاجها الإنسان ليندفع فى العمل دون توانى أو تخاذل.
- والحماس معدٍ أيضا ينتقل من الإنسان إلى الذين يعملون معه فيبذلون جهوداً كبيرة فى العمل حتى يتحقق ما يريدون.
- على الإنسان الراغب فى النجاح أن يتعلم جيداً من حالات الإخفاق التى تواجهه بحيث يصبح أكثر عمقاً، ولكى لا يكرر الأخطاء التى ارتكبها.
- إدارة الوقت عنصر هام فى تحقيق النجاح.

تعلم التفكير الايجابى:

الايجابية هى بداية الطريق للنجاح.. فكر بالنجاح دائماً، فحين تفكر بايجابية فإنك فى الواقع تبرمج عقلك ليفكر إيجابياً، والتفكير الايجابى يؤدى إلى الاعمال الايجابية فى معظم شؤون حياتنا لذلك قم بما يلى:

اولا: برمج نفسك لتحصل على الشفاء، تخيل نفسك وأنت فى أحسن صحة وعافية ونشاط.

ثانيا: برمج نفسك على أن تكون ناجحاً فى دراستك، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير.

ثالثا: بل برمج نفسك أنك ذكى لامع، تخيل نفسك كذلك.

إن أحسن وقت للبرمجة الايجابية أو بمعنى آخر التفكير الايجابى هو مرحلة الاسترخاء الجسدى التام قبل أن تنام، وحتى تتعود على التفكير الايجابى اختر تلك العبارات الايجابية التى ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق، واتبع ما يلى:

اولا: قم بتصوير العبارة الايجابية التى تناسبك اكثر من صورة.

ثانيا: الصق الصورة فى أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز فى غرفة النوم، بجوار مكتبك عند الباب.

ثالثا: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً.

رابعا: كرر العبارات فى ذهنك كلما تذكرتها باستمرار.

ثانيا: برمج نفسك على أن تكون ناجحاً فى دراستك، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير.

ثالثا: بل برمج نفسك أنك ذكى لامع، تخيل نفسك كذلك.

إن أحسن وقت للبرمجة الايجابية أو بمعنى آخر التفكير الايجابى هو مرحلة الاسترخاء الجسدى التام قبل أن تنام، وحتى تتعود على التفكير الايجابى اختر تلك العبارات الايجابية التى ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق، واتبع ما يلى:

اولا: قم بتصوير العبارة الايجابية التى تناسبك اكثر من صورة.

ثانيا: الصق الصورة فى أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز فى غرفة النوم، بجوار مكتبك عند الباب.

ثالثا: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً.

رابعا: كرر العبارات فى ذهنك كلما تذكرتها باستمرار.

مارس التفكير الإيجابى:

- عندما أذكر كلمة "هواية" أمام أى شخص، بالتأكيد سيتجه تفكيره إلى الرياضة من: تنس - سباحة - ركوب الدراجات - مشى - جرى... الخ أو إلى القراءة أو ربما يخبرنى شخص آخر بهوايته فى كثرة الترحال أو السفر، أو حتى سماع الموسيقى.

دعونى أقترح هواية جديدة تشبه إلى حد كبير السفر والترحال وهذا النوع من السفر ليس سفر بالجسد وإنما سفر بالعقل والنفس. نعم، هذه هواية جديدة أدعوإليها كل شخص لكى يقتنيها "التفكير الإيجابى" إنه أحد أنواع الاسترخاء والعلاج النفسى لمن يواجه الضغوط. يبدو فى بادئ الأمر القيام بذلك هو شىء بسيط للغاية، لكننى لا أريد خداعك لأن "التفكير الإيجابى" هو أحد الأشياء الذى يجد الكثير من الأشخاص صعوبة فى القيام بها. بل وأعتقد أيضاً أن الخبراء الذين وصلوا إلى هذا المفهوم يجدون أيضاً صعوبة بالغة فى الالتزام بهذا النوع من التفكير وخاصة عندما تواجههم مشكلة ما.

من فضلك أنظر إلى هذا المفهوم بشكل عملى رغبة فى تغيير مجريات الأمور فى حياتك. أنظر إلى نفسك بعمق أكثر، وموقفك تجاه الحياة هو الذى يحدد نظرتك إليها.

وعلى الرغم من أن "التفكير الإيجابى" ليس بالأمر السهل أو الهين لكنه توجد أخبار سارة لك فهذا النوع من التفكير يشجعك على إخلاء الذهن من أية متاعب أو ضغوط تسكن بداخله وبالتالى يعطيك على مزيدا من الثقة بالنفس ويحقق لك السعادة.

- كيف يمكن أن تمارس هواية التفكير الإيجابى؟
- أعلم أنك تريد سؤالى:"كيف أستطيع ممارسة هذه الهواية لتصبح عادة لدى"؟
- كن متفائلاً فى كل الأوقات، فلن تصل إلى أى شىء من المحاسبة القاسية للنفس باستمرار وخاصة على الأمور التافهة.
- كن واقعياً، وفكرفى قراراتك قبل اتخاذها، وابحث جيداً الخيارات المطروحة أمامك.

- تحدث بإيجابية عن نفسك، ركز على صفاتك الحميدة، وحاول الاستفادة من قدراتك الإبداعية.

- اضحك على كل موقف تقابله وعلى نفسك أيضاً بدلاً من أن تنتابك حالة القلق أو الارتباك.

- أن تؤمن بأن كل شيء يحدث فى هذه الحياة لسبب ما، وشغلنا الشاغل فى الدنيا هو معرفة هذا السبب.

- ارسم الابتسامة على شفتيك إذا تعرضت لموقف ما يحبطك.

- توقف عن التفكير ولو للحظة واحدة فى اليوم الواحد.

فالحياة حلوة تستحق أن تحيا وتعيش فيها، والإنسان هو الوحيد القادر على أن يعطى لها هذه الصورة الجميلة إذا فهمها بطريقة إيجابية.

كيف تفكر إيجابياً؟

أرسل صاحب شركة أحذية بائع أحذية لديه فى مهمة تستغرق أسبوعين إلى إحدى الدول النامية ليرى إن كانت هناك أى إمكانية لإقامة أعمال فيها، استقل البائع الطائرة وجاب الدولة لمدة أسبوعين ثم عاد ليخبر رئيسه: " أيها الرئيس، لا توجد لنا أى فرصة فى هذه الدولة، إنهم لا يرتدون أية أحذية هناك على الإطلاق".

كان الرئيس رجل أعمال ذكياً، وقرر أن يرسل بائعاً آخر فى نفس المهمة لنفس الدولة، استقل البائع الطائرة فى رحلة مدتها أسبوعين، وعندما عاد أسرع من المطار إلى شركته مباشرة ودخل على رئيسه والحماس يملؤه: " أيها الرئيس، لدينا فرصة رائعة لبيع الأحذية فى هذه الدولة، فلا يوجد أحد يرتديها بعد!".

إن الناس يرون نفس الأشياء بأشكال مختلفة، وإداراكك يعتمد بدرجة كبيرة على توجهك الذهنى، فلولا التفكير الإيجابى للبائع الثانى لأنه رأى الناس هناك لا يرتدون مثل هذه الأحذية، لما فتح مجال لصاحب الشركة.

ولذا يقول الدكتور إبراهيم الفقى عن التفكير الإيجابى: (أنه هو مصدر قوة وأيضًا مصدر حرية، مصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير فى الحل حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية لأنك ستتحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبى وآثاره الجسيمة).

التفكير الإيجابى، لماذا؟

فالتفكير الإيجابى له دور فى نجاح الإنسان بشكل عام من خلال:

١ ـ التفكير الإيجابى يزيد من قدر الإنسان

صرح رجل الصناعة هارفى فايرستون قائلًا : "رأس المال ليس شديد الأهمية فى عالم الأعمال، وكذلك الخبرة، إذ يمكنك الحصول عليهما بأى شكل، ولكن المهم هو الأفكار، فإذا كانت لديك أفكار، فاعلم أن لديك الأصول الأساسية التى تحتاج إليها، وأنه لا حدود لما يمكنك إنجازه سواء فى عملك أو فى حياتك عامة".

إن الأفكار هى العماد الذى تأسست عليه معظم البلدان، ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الإقتصاد الأمريكى، وهو الأضخم فى العالم، إن الأفكار هى أساس كل شئ نقوم ببنائه، وكل خطوة نخطوها للأمام، والشخص المفكر الذى تتفتق مخيلته عن أفكار رائعة تعلو قيمته.

٢ ـ التفكير الإيجابى يجلب لك السعادة

إن الأفكار التى تشغل عقلك ستكون ذات أهمية أكبر من الأشياء فى حياتك دائمًا، فالشهرة والثروة أمران عارضان، والرضا الذى يتأتى نتيجة تحقيق الإنجازات لحظى، يقول أحد الحكماء: "من يحب الفضة، لن تجلب له الفضة الرضا، ولا من يحب الوفرة سيرضا بالزيادة"، إنك لا تستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، بل يجب أن تختارها.

٣ ـ التفكير يصنع حياة الإنسان

يقول الإمبراطور الرومانى: (ماركوس أورليوس): "إن حياتنا من صنع أفكارنا"، فإذا ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شينة غدونا أشقياء، وإذا هاجمتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين، ولذلك فإن الأشخاص الذين لا يحرصون على تطوير وممارسة التفكير الإيجابى عادة ما يجدون أنفسهم تحت رحمة الظروف المحيطة بهم، فهم يعجزون عن حل المشكلات، ويجدون أنفسهم فى مواجهة عقبات الواحدة تلو الأخرى، ويحصرون أنفسهم فى إطار استجابى، على عكس أصحاب التفكير الإيجابى دائمًا ما يتمكنون من التغلب على الصعاب.

ويكمن أهمية التفكير الإيجابى أيضًا، عندما يتحلى الإنسان بصفات الشخصية الإيجابية يكون:

(أ) لديه رؤية واضحة:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد، وتعرف لماذا تريده وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كافة مصادرها وإمكانياتها، وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتى تحصل على أهدافها، ومثال على ذلك الكولونيل ساندرز مؤسس محلات

"كنتاكى" عندما قُبل بالرفض من أكثر من ألف وسبعة مطعم لم ييأس أو يلم أو يترك فكرته مع أنه كان فوق السبعين من عمره، ولكنه أخذ المسئولية وركز كل تفكيره على رؤيته بثقة تامة حتى حقق هدفه.

(ب) تركيزه على الحل عند مواجهة الصعوبات:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا قوة قانون التركيز، وكيف أنه يلغى أى شئ آخر لكى يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد، لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات ويعرف جيدًا أن كل مشكلة مهما كانت، لها حل، لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية، ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.

ومثال على ذلك، خالد حسان عبر المانش، وهو بدون أرجل لم يقل لنفسه أنا معاق، بل أخذ المسئولية وقرر أن يكون متميزًا فى حياته وكانت الرحلة صعبة وخطرة إلى أبعد الحدود ولكنه أصر وأخذ مسئولية حياته وحقق هدفه.

(ج) اجتماعى ويحب مساعدة الآخرين:

الشخصية الناجحة تتمتع بأسلوب إيجابى يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام، فهو يحب الناس ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق، ويعلم جيدًا أن الإنسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الآخرين لذلك فهو لا يبخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم، مثال على ذلك، لويس بريل الضرير الذى عاش فى الوحدة والفقر والشعور بالضياع لم يلم أحد ولا الظروف، ولكنه قرر أن يفعل شيئًا يحسن به حياته فأخذ على عاتقه المسئولية واكتشف أسلوب "بريل" الذى ساعد وما زال يساعد الملايين من الناس الذين فقدوا نعمة البصر.

(د) يعيش بالأمل والكفاح والصبر:

الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شئ، ولما حاول أى إنسان أن يفكر فى التغيير والتقدم أو النمو، ومثال على ذلك توماس أديسون لم يشتك أو يلم أحدًا عندما حاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف اللمبة، ورغم السخرية التى لاقاها وضياع أمواله لم يترك فكرته، بل أخذ المسئولية كاملة واستمر فى طريقه حتى حقق هدفه.

(هـ) واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا أن التغيير شئ واقعى لا يستطيع أى إنسان أن يتجنبه؛ لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها فى الفعل، مثال على ذلك، الأخوان جويس كان عندهم اعتقاد تام بأن الإنسان يستطيع الطيران، فكانوا يلبسون بدلًا من الريش ويصعدون فوق الجبال، ويقفزون منها لكى يطيروا مثل الطيور، وطبعًا النتيجة كانت بالسقوط والجروح الخطيرة، ورغم سخرية الجميع الذين أطلقوا عليهم اسم الأخوة المجانين، ولكنهم لم يستسلموا وأخذوا على عاتقهم مسئولية الاستمرار حتى حققوا هدفهم الذى تتمتع به البشرية.

والآن، ماذا بعد الكلام؟

لكى تغير تفكيرك إلى تفكير إيجابى، لابد من:

١ ـ اكتشف جانبًا إيجابيًا فى كل شئ، قد لا يكون الأمر سهلًا، ولكن إن حاولت جاهدًا بالقدر الكافى، فستجد جانبًا إيجابيًا حتى فى خضم المواقف العويصة.

٢ ـ ابحث عن شخص إيجابى فى كل موقف، وابتعد عن السلبيين.

٣ ـ حاول أن تعوّد نفسك على قول التعليقات الإيجابية فى كل حوار تجريه مع الآخرين.

٤ـ تخلص من الكلمات السلبية فى قاموسك، واستبدل مكانها كلمات إيجابية.

أختم بقول وليام جيمس:

(إن أعظم ثورة قام بها الجيل الذى أنتسب إليه هو اكتشاف أنه عن طريق تغييرك للتوجهات الداخلية لعقلك يمكنك أن تغير الجوانب الخارجية لحياتك).

الإيجابية فى الحياة، لماذا؟

فى يوم من الأيام، أراد أحد الآباء أن يعلم ابنه الوحيد كيف يواجه مشاكل الحياة وصعابها، فما كان منه إلا أن اصطحبه إلى المطبخ ـ وكان يعمل طبَّاخًا ـ ثم ملأ ثلاث أوانٍ بالماء، وأشعل تحتها النار، وسرعان ما بدأ الماء فى الغليان.

وفى تلك الأثناء، قام الأب بإحضار جزرة وبيضة وبعض القهوة المطحونة (البن)، ثم وضع الجزرة فى الإناء الأول، والبيضة فى الثانى، وحبات البن فى الثالث.

وأخذ ينتظر أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، وهو صامت تمامًا، بينما بدأ صبر ابنه الشاب ينفد، وهو لا يدرى ماذا يريد أبوه؟! ثم نظر إلى ابنه وقال: يا عزيزى، ماذا ترى؟ أجاب الابن وقد بدأ صبره ينفد: جزرة وبيضة وقهوة.

ابتسم أبوه، ثم طلب منه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة، ثم طلب منه أن يرتشف بعض القهوة، فابتسم الشاب عندما ذاق نكهة القهوة الغنية.

سأل الشاب والده وقد نفد صبره بالفعل: ولكن ماذا يعنى هذا يا أبى؟ فقال الوالد وقد ارتسمت على وجهه علامات الجدية: اعلم يا بنى أن كلًا من الجزرة والبيضة والبن واجه التحدى نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلًا منها تفاعل مع هذا التحدى على نحو مختلف.

لقد كان الجزر قويًا وصلبًا، ولكنه ما لبث أن تراخى وضعف، بعد تعرضه للمياه المغلية، أما البيضة فقد كانت قشرتها الخارجية تحمى سائلها الداخلى، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلَّب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية، أما القهوة المطحونة فقد كان رد فعلها فريدًا؛ إذ أنها تمكنت من تغيير الماء نفسه.

والآن ماذا عنك؟

هل أنت الجزرة التى تبدو صلبة، ولكنها عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح رخوة طرية وتفقد قوتها؟ أم أنك البيضة، ذات القلب الرخو، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشاكل، اشتد عودها وأصبحت قويَّة وصلبة؟ أم أنك مثل البن المطحون، الذى يغيِّر الماء الساخن (الضغوطات والتحديات) بحيث يجعله ذا طعم أفضل؟!

قد تبدو لك البيضة - عزيزى القارئ - نموذجًا سليمًا للتعامل مع الصعوبات، ولكن بقليل من التفكير يتضح لك عكس ذلك.

فالبيضة مع زيادة الضغوطات عليها لا تستطيع الاستمرار فى الصمود، ومن ثم تتحطم القشرة وينهار قلبها الصلب تحت وطأة هذه الضغوطات؛

وليس ذلك إلا لأنها تتعامل مع الصعوبات بإستراتيجية رد الفعل، ولم تحاول أن تقفز قفزة خارج الإطار المعتاد، وتغير هى تلك الصعوبات، وتتخذ منها موقفًا إيجابيًا، وتحولها إلى مصدر للسعادة، ولكنها اكتفت فقط بأن تلعب دور حائط الصد الذى يتلقى الضربات بصلابة وقوة، ولكنها صلابة تنتهى ولو بعد حين.

إما إذا كنت مثل البن المطحون، فإنك تجعل الأشياء من حولك أفضل دائمًا ومن ثم تتفاعل معها بصورة إيجابية، وكلما زادت الضغوطات لم يزدك ذلك إلا عزمًا وتصميمًا على تجاوزها وتحويلها إلى ما ينفعك ويفيدك فى عاجل أمرك وآجله.

فكِّر - عزيزى القارئ - كيف تتعامل مع أمور الحياة كلها، وهل أنت جزرة أم بيضة أم حبة قهوة مطحونة؟ فهكذا تعلم كم أنت أيجابى.

تعرف عليها:

ولكن لابد أولاً من إلقاء الضوء على مفهوم الإيجابية، فما نعنيه بكلمة الإيجابية أنها تمثل تلك الطاقة الجبارة، التى تتولد لدى الشخص وتملأ عليه كيانه؛ ومن ثم تدفعه للعمل الجاد الدؤوب، من أجل الوصول إلى الهدف، متخطيًا كل العوائق، ومحطمًا كل الحواجز التى تعترض طريقه.

إن الإيجابية عمل يمنع الكسل، وحيوية تُقصى الخمول، إنها عطاء ليس له حدود، وارتقاء فوق كل السدود، ومبادرة لا تكبلها القيود.

الإيجابية ثورة داخل نفس الإنسان إذا حلت قادت وحركت وفجرت الطاقات التى بداخله؛ ليبدع وينتج ويقدم عطاء ليس له حدود.

الإيجابية دافع نفسى واقتناع عقلى وجهد بدنى لا يقنع بتنفيذ التكليف، بل يتجاوز إلى المبادرة فى طلبه أو البحث عنه، بل يضيف إلى العمل المتقن روحًا وحيوية، تعطى للعمل تأثيره وفاعليته، دون أن يخالطه جفاف أو تبرم أو استثقال.

إذًا فالإيجابية هى الصفة التى تجعل المسلم (مقبلًا على الدنيا بعزيمة وبصر لا تخضعه الظروف المحيطة به مهما ساءت، ولا تصرفه وفق هواها، إنه هو الذى يستفيد منها، ويحتفظ بخصائصه أمامها.

تمامًا كبذور الأزهار التى تطمر تحت أكوام السبخ، ثم هى تشق الطريق إلى أعلى مستقبلة ضوء الشمس برائحتها المنعشة، لقد حولت الحمأ المسنون، والماء الكدر إلى لون بهيج وعطر فواح... إنه بقواه الكامنة وملكاته المدفونة فيه، والفرص المحدودة والتافهة المتاحة له يستطيع أن يبنى حياته من جديد).

هل فعلا نحتاج إلى الإيجابية؟

ربما يبدو السؤال غريبًا لك عزيزى القارئ، وستقول: بالتأكيد نعم، ولكننا نحتاج إلى التعرف بعمق وعن قرب على أهمية الإيجابية وحاجتنا الشديدة إليها.

١ ـ أنت ربان السفينة:

إن كانت حياتك سفينة، فلابد أن تعلم ـ عزيزى القارئ ـ أنك ربانها، وأنت تجلس دائمًا فى قمرة القيادة، ممسكًا بدفتها، محددًا وجهتها، راسمًا لخطة مسيرتها، ولكن أنَّى لهذه السفينة أن تمخر عباب التحديات، وتتجاوز أعاصير المشكلات، دونما وقود يحركها، وهذه الإيجابية تمثل ذلك الوقود.

وإن كنت أنت وحدك ربان سفينة حياتك، فإنك بالتالى ستكون محاسبًا على ما قدمت فيها أمام الله وحدك أيضًا، فكما يقول

٢ ـ سر الحضارة:

فلو كانت الحضارة نهرًا جاريًا، فإن منبع ذلك النهار هو الإيجابية والفعالية؛ وذلك لأن (المتتبع للحضارة الإنسانية، يجد الإبداع الفردى، والإيجابية الذاتية هما منبع الأفكار المتميزة، وبداية الآفاق الحضارية، فمنذ فجر التاريخ كانت الاختراعات والابتكارات فردية، ابتداءً من صناعة العجلة، وحتى الطباعة، والتلغراف، والمصباح، وأشباه ذلك).

وليس ذلك مقصورًا على حضارات الأمس، بل هو أمر واضح وظاهر حتى فى حاضرنا، فإن (الناظر المستقرئ لمدنية اليوم، يظن أنها نتاج حكومات ومؤسسات، إلا أن المتتبع لها، ولبداياتها يعلم أنها ابتدأت بمحاولات فردية، فكثير مما نشاهده من شركات أو مؤسسات بدأت بزمام مبادرات فردية، تطورت مع الأيام إلى جماعية).

■ ■ ■

11

اكسر معتقداتك الصخرية

أحد الطلاب

فى إحدى الجامعات فى كولومبيا حضر أحد الطلاب محاضرة مادة الرياضيات...

وجلس فى آخر القاعة (ونام بهدوء)..

وفى نهاية المحاضرة استيقظ على أصوات الطلاب..

ونظر إلى السبورة فوجد أن الدكتور كتب عليها مسألتين، فنقلهما بسرعة وخرج من القاعة وعندما رجع البيت بدء يفكر فى حل هذه المسألتين..

كانت المسألتين صعبة جداً فذهب إلى مكتبة الجامعة وأخذ المراجع اللازمة..

وبعد أربعة أيام استطاع أن يحل المسألة الأولى..

وهو ناقم على الدكتور الذى أعطاهم هذا الواجب الصعب!!

وفى محاضرة الرياضيات اللاحقة استغرب أن الدكتور لم يطلب منهم الواجب..

فذهب إليه وقال له: يا دكتور لقد استغرقت فى حل المسألة الأولى أربعة أيام وحللتها فى أربعة أوراق.

تعجب الدكتور وقال للطالب: ولكنى لم أعطيكم أى واجب !!

والمسألتين التى كتبتهما على السبورة هى أمثلة كتبتها للطلاب للمسائل التى عجز العلم..!! عن حلها

ان هذه القناعة السلبية جعلت الكثير من العلماء لا يفكرون حتى فى محاولة حل هذه المسألة التى حلها هذا الطالب..

ولو كان الطالب مستيقظا وسمع شرح الدكتور لما فكرفى حل المسألة.

ومازالت هذه المسألة بورقاتها الأربعة معروضة فى تلك الجامعة .

حقاً إنها القناعات!!

اعتقاد بين رياضى الجرى

قبل خمسين عام كان هناك اعتقاد بين رياضى الجرى..

أن الإنسان لا يستطيع أن يقطع ميل فى اقل من أربعة دقائق..

وان أى شخص يحاول كسر الرقم سوف ينفجر قلبه!!

ولكن أحد الرياضيين سأل هل هناك شخص حاول وانفجر قلبه، فجاءته الإجابة بالنفى!!

فبدأ بالتمرن حتى استطاع أن يكسر الرقم ويقطع مسافة ميل فى اقل من أربعة دقائق..

فى البداية ظن العالم أنه مجنون أو أن ساعته غير صحيحة

لكن بعد أن رأوه صدقوا الأمر واستطاع فى نفس العام أكثر من ١٠٠ رياضى..

أن يكسر ذلك الرقم!!

بالطبع القناعة السلبية هى التى منعتهم أن يحاولوا من قبل..

فلما زالت القناعة استطاعوا أن يبدعوا..

حقاً إنها القناعات..

فى حياتنا توجد كثير من القناعات السلبية التى نجعلها (شماعة للفشل)..

فكثيراً ما نسمع كلمة: مستحيل، صعب، لا أستطيع...

وهذه ليست إلا قناعات سلبية ليس لها من الحقيقة شىء..

والإنسان (الجاد)، المتوكل على الله يستطيع التخلص منها بسهولة...

فلماذا لانكسر تلك القناعات السلبية بإرادة من حديدنشق من خلالها طريقنا إلى"القمة "

التحكم فى النفس:

الإنضباط الذاتى هو المفتاح الذى بواسطته ستصل إلى طريق النجاح.. وهو الذى يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية وتنمية الأفعال والأفكار الإيجابية لتحل محلها.. والإنضباط الذاتى هو الذى سيجعلك دائماً متحمساً من بداية الطريق إلى نهايته. فإبتداءً من اليوم إبدأ فى بناء عضلات إنضباطك الذاتى لأنّها هى العضلات الوحيدة التى من الممكن أن تساعدك على أن تتصرف بإستمرار وتضمن لك أعلى مستوى من النجاح.. وإبتداءً من اليوم إجعل الإنضباط الذاتى هو إحدى عاداتك واسمح لنفسك أن تصبح قوياً وحرِّر نفسك من أى عادات سلبية وداوم على المثابرة فى الإنضباط الذاتى الإيجابى.

وقد قال المليونير تشارلز جيفينس "المثابرة تقضى على المقاومة".

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى الإنضباط:

١- دون عشر أشياء تريد أن تقوم بعملها ولكنك لا تداوم على ذلك.

٢- قم بترتيبهم حسب الأولوية.

٣- قم بقراءة هذه الأشياء بصوت مرتفع مع إضافة عبارة "أنا أستطيع" فمثلاً إذا كان أوّل القائمة "أُنظم مكتبى يومياً" اقرأها على أنّها "أنا أستطيع أن أنظم مكتبى يومياً".. أو إذا كان فى أوّل القائمة "أقوم بعمل تمارين رياضية يومياً "اقرأها على أنّها "أنا أستطيع عمل تمارين رياضية يومياً".

٤- الآن أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك ثمّ افتح عينيك.

٥- قم بعمل الواجبات المفروضة عليك الآن ولا تقم بعمل أى شىء آخر حتى تؤدى هذه الواجبات، قم بعمل ذلك الآن.

٦- عندما تحدد أى موعد يجب عليك الإلتزام بهذا الوقت ولا تتأخر حتى ولو لدقيقة واحدة.

إبدأ بالتدريج فى بناء عضلة الإنضباط الذاتى وستجد نفسك متجه لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح.. وقد قال أحد المعلمين "إذا أردت أن تكون طبيباً فقم بدراسة الطب، وإذا أردت أن تكون مهندساً فقم بدراسة الهندسة، وإذا أردت أن تكون ناجحاً فقم بدراسة النجاح".

النجاح بين يديك.. أنت تملك القوة لكى تكون أو تعمل أو تمتلك كل ما تتمناه.

انظر للماضى على انّه كنزاً من الخبرات، استعملها بحكمة، وانظر إلى المستقبل على أنّه الأمل فى السعادة حيث أن "ما الأمس إلا حلم، وما

الغد إلا رؤية، ولكن اليوم الذى تعيشه كما يجب، يجعل الأمس حلماً من السعادة والغد رؤية من الأمل".

الأهداف والمسار والمصير

يعتبر الكتّاب فى أدبيات النجاح أن عملية وضع الأهداف من الأركان الهامة فى عملية التغيير. فمن يمتلك الرغبة والإرادة للتغيير دون أن يضع أهدافاً محددة وواضحة، فسوف ـ على الأغلب ـ يصرف جهده بشكل عشوائى وغير فعّال ومن ثمّ يفقد الرغبة الدافعة للتغيير.

تقوم فكرة وضع الأهداف على مبدأ أنّ الأشياء تصنع مرتين، الأولى فى أذهاننا عبر تكوين صورة واضحة التفاصيل لكل ما نود الوصول إليه، وأى شكل ستأخذه حياتنا بعد سنة أو خمس أو عشر سنوات. والثانية على أرض الواقع عبر العمل الجاد الموجّه.. تماماً كما يفعل المهندس المعمارى الذى يضع مخططاً للبيت الذى يريد بناءه. يحوى هذا المخطط كل التفاصيل الدقيقة لكل ركن من أركان البيت قبل أن يضرب مسماراً واحداً.

ـ لماذا يجب أن نضع أهدافاً:

سأذكر مجموعة من الأسباب التى تجعل وضع الأهداف ذا أهمية خاصة:

أوّلاً: الأهداف إذا رسمت بشكل جيِّد فستكون أكبر مصدر طاقة محفز للإنسان. الأهداف تدفعنا للعمل، وتجعلنا نواصل الليل بالنهار عملاً وإجتهاداً. وقد ذكر أنتونى روبنز أن جماعة من الناس سألوه: لماذا لم نستطع أن نحقق ما نرجوه؟ فقال لهم: "لستم كسالى ولكن لديكم أهدافاً عاجزة).. دعونى أكرر:

"لستم كسالى ولكنّ لديكم أهدافاً عاجزة".

ثانياً: الأهداف هى السبيل الأمثل لزيادة إنتاجية المرء وإنجازه.. ففى دراسة أجريت فى جامعة ييل عام ١٩٥٣ حيث سُئل الطلاب عمن له أهداف مستقبلية مكتوبة. فكانت النسبة ما يقارب الثلاثة بالمائة. والبقية ليس لديهم أهداف واضحة. تابع الباحثون هؤلاء الطلاب على مدار عشرين سنة فوجدوا - ممن استطاعوا الوصول إليه - أن إنجاز أولئك الثلاثة بالمائة كان مساوياً لما أنجزه بقية السبعة والتسعين بالمائة من الطلاب.

ثالثاً: الأهداف توضح الرؤية، وتدل الإنسان على وجهة الطريق التى يجب أن يسلكه، وتكون كمعيار يحتكم إليه الواحد منّا قبل إقدامه على إنجاز أى مشروع. فمثلاً إذا دُعيت إلى عمل معيّن فستسأل نفسك: هل هذا العمل يسير مع أهدافى التى رسمتها وبالتالى سيحقق ما أصبو إليه، أم أنّه سيشغلنى دون عظيم فائدة؟.

وقد شبه أنتونى روبنز من يضع له أهدافاً ومن لا يضع، بالطفل الذى يلعب بالألعاب التركيبية. وتعلمون أنّ الطفل هنا يرى الصورة الكبيرة ويركب القطع الصغيرة جنباً إلى جنب حسب الصورة. الشخص الذى لا يضع لحياته أهدافاً كمن يركب القطع الصغيرة دون أن يرى الصورة الأصلية. وتخيل كم مهمته صعبة بل مستحيلة!.

رابعاً: الأهداف تركّز الجهود وتمنع التشتت. وكم قابلت من الشباب الذين لديهم الرغبة الصادقة والقدرات العقلية الجيِّدة لكنهم مشتتو الذهن والتركيز، فيوماً يقرأ هنا ويوما هناك، ويصرف جهده فى عمل ما ثمّ ينصرف لآخر، وهكذا يمضى العمر دون إنجازٍ حقيقى يرتقى بمستوى الفرد والأُمّة.

أستطيع أن أشبه مساعدة الأهداف على توجيه الوعى وتركيزه بشخص اشترى سيارة من نوع معيّن.. فى الحال سيبدأ هذا الشخص بملاحظة السيارات التى تشبه سيارته الجديدة.. وقد يتفاجأ بالكم الكبير من السيارات التى تشبه نوع سيارته الجديدة وأنّه لم يلاحظ ذلك من قبل. وعلى ذات النحو، من يضع هدفاً سوف يستولى على إنتباهه وإهتمامه أينما ذهب. ولو تتذكر صاحبنا الذى عزم على أن يصبح مرجعاً فى التاريخ.. هذا الشاب سوف ينشد إنتباهه لكل فعالية لها علاقة بالتاريخ، مثل محاضرة أو برنامج حوارى أكثر من أى شخص آخر، مما سيوحّد جهده فى ذلك المسار.

خصائص الأهداف:

الأهداف المحفزة لها خصائص معيّنة وسمات سأستعرضها فيما يلى:

أوّلاً: الأهداف المحفزة لابدّ أن تتوافق مع سلم أولوياتك، وتعمل على حفظ وإبراز قيمك الشخصية.. لأنّ هذا التوافق هو الذى يعطيك القوة والدافع للمثابرة فى تحقيق التغيير.. ولهذا عندما تعمل على بناء أهدافك لابدّ أن تسأل نفسك سؤالاً فى غاية الأهمية: ما هو الشىء الذى يستحق أن تصرف فيه الساعات والأيام، وتبذل من أجله الجهود؟ ما هى الأشياء التى تعطيها أكبر وأهم قيمة فى حياتك؟ ماذا تريد بالضبط؟ ما هى الفكرة أو العمل الذى تجد نفسك مستعداً لأن تبذل من أجله الغالى والرخيص؟

عندما تمتلك بصيرة بما هو مهم وأساسى فى حياتك (وهذا ما نسميه سلم القيم)، ومن ثم تبدأ بالتغيير وفق هذه الأهمية فاعلم أنّ نفثت فى مشروعك هذا روحاً قوية سوف لن تنطفئ. وحتى إذا خبا

نورها فسيكون من السهولة إحياؤها من جديد. وحتى ما ستتعرض له من فشل وعقبات فى طريقك فسيسهل عليك التغلب عليه أو تقبله.

لابدّ أن تكون هذه الأولويات حاضرة فى ذهنك طوال الوقت. والواقع أنّه من اللحظات القاسية على الإنسان، والتى قد تمر عليه بعد أمد طويل من العمل والجهد هو إحساسه بأن ما أشغل به نفسه كان قليل الأهمية، وأنّه كان متوهماً عندما حمّل هذا العمل أهمية أكثر مما يحتمل.

ثانياً: لابدّ أن يكون التحكم فى أهدافك والوصول إليها فى يديك وتحت سيطرتك..

"الهدف الذى لا يتحقق إلا بوجود ومساهمة الآخرين هو أمنية وليس هدفاً".

كأن تقول: أريد أن أبدأ مشروعاً تجارياً عندما أجد من يمدّنى بالمال. هذا الهدف غير عملى وغير محفز. لكن أن تقول سأسعى من أجل إيجاد ممول لمشروعى التجارى فهذا هدف منطقى ومقبول. الفرق طفيف من الصياغة لكنه كبير شعورياً وواقعاً.

ثالثاً: لابدّ أن يكون الهدف مما يسهل تجزئته إلى أجزاء صغيرة يمكن قياسها. فالمحافظة على الصحة الشخصية واللياقة البدنية مثلاً هدف كبير يمكن تجزئته إلى ممارسة رياضة المشى لمدة عشرين دقيقة كل يوم، وإتّباع حمية معيّنة وهكذا..

"الهدف الذى يصعب تحديده أو قياسَ التقدمِ فيه يصعب الوصول إليه".

والآن جاء وقت الكتابة..

هيئ نفسك.. خذ ورقة وقلم.. اجلس فى مكان هادئ. أسأل نفسك هذا السؤال: إذا كنت تعرف أنك لن تفشل أبداً، فما الذى تود أن تكونه أو تفعله فى مستقبل أيامك؟ ما هى الوضعية المثالية التى تتمنى أن تكون عليها بعد خمس أو عشر أو خمس عشرة سنة؟.

ابدأ بالكتابة، واجعل قلمك يتحرك مدة لا تقل عن عشرين دقيقة.. اكتب فى كل مجالات حياتك من الجانب العبادى إلى الأسرى والمهنى والإجتماعى والمالى إلى غير ذلك.. ارسم الصورة التى تود أن تكون عليها أنت كشخص، صفاتك، مهاراتك، نجاحاتك، حياتك فى المستقبل، بكل ملامحها وتفاصيلها. لا تفكر الآن فى كيفية تحقيق ذلك، وهل هذا منطقى أم لا، فقط اكتب بلا حدود ولا قيود، ولا تتوانى عن ذكر أدق التفاصيل.

واحذر من الخوف من الفشل أو قصور الأهداف كما قال أحدهم:

"ضع هدفاً عملاقاً لأنك فى الأغلب لن تصل إلى أكثر مما وضعت".

تذكر أنك ترسم مسار حياتك وهذا يعنى أنك لابدّ أن تعطى هذه الخطوة حقها من الوقت والجهد والتركيز والمراجعة.

عندما تكتمل الصورة العامة يجب أن تنتقل إلى خطوة تالية وهى..

- تجزئة هذه الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة..

فما الذى ستنجزه خلال هذه السنة، الستة أشهر القادمة، الشهر الحالى، هذا الأسبوع، وكيف ستبدأ من اليوم. الأهداف قصيرة الأمد سوف تمدك عند إنجازها بطاقة هائلة لإكمال المشوار.. وكما قيل: (النجاح يصنع النجاح) فالنجاح فى الأهداف الصغيرة سوف يقودك إلى النجاح فى تحقيق الأهداف الكبيرة.

لا تعتذر بعد اليوم:

أمور كثيرة حولنا تطالبنا بأن نسارع إلى إنجازها، ونحن نشعر بدقات الساعة وكأنّها دقات تأنيب الضمير.. كلها تطلق أصواتاً توبخنا وتؤلمنا: "يكفيك أعذاراً.. أنجز هذا الأمر".

معظم الذين لا ينجزون ما عليهم يملكون "موهبة" إيجاد الأعذار: "ليس لدىّ وقت".. "لا أحد يساعدنى".. ومجموعة أخرى من الحجج، وكذلك المخاوف، ومنها: الخوف من التعب، والخوف من الفشل.

الحقيقة، إن إنجاز ما يجب إنجازه يحتاج إلى توافر عدد من المقومات لدى الفرد، منها القناعة بأن ما عليه إنجازه أمر قابل للإنجاز وممكن التحقق مادام غيره قادراً عليه أيضاً.

ولو فكّر المرء فى المكاسب التى سوف يجنيها لو بدأ بالإنجاز، فسوف يجد الدافع القوى إلى الإنجاز وكذلك المتعة.

وهناك صفة مهمة جدّاً لدى الكثيرين من الأشخاص الذى يؤجلون إنجاز ما عليهم إنجازه، وهى مثاليتهم ورغبتهم فى إنجاز الأمور بشكل مثالى كامل. فهم إما يريدون إتمام الأمور بشكل مثالى جدّاً، أو أنهم لا يقدمون عليها. والسعى إلى المثالية جيِّد، ولكنه حين يعطل الإنجاز فهو يصبح مرضاً يحتاج إلى علاج.

وفى معظم الأحيان، هذا النوع من الناس يحتاج إلى أن يُحسن الإستماع للصوت الداخلى عنده. فمعظم المتقاعسين، فى داخلهم صوت أُم أو صوت أب ناقد يخبرهم أنّه "لا فائدة منهم" وأنّهم "مخيبون للأمل" و"لا يتمون عملاً جيِّداً"... إلخ.

إنّ نقداً كهذا يقول لنا فى النهاية: "مادام أنّ المسألة لا فائدة منها، وطالما أن إنجازى لن يحوز الرضا.. فلماذا أقدم عليه؟".

لكن تغيير هذا الأمر ممكن، ومحو الأسطوانة التى تدور رؤوسنا. وعليه فإن صوت الأهل الذى يخبرنا أنّه "لا فائدة منّا"، أمر فى متناول كلٍّ منّا. وحتى نمحو هذه الأسطوانة السلبية، نحتاج إلى أن نقاومها بأسطوانة إيجابية مضادة تحمل جملة تقول: "أنا رائع.. سأستطيع القيام بما يجب أن أقوم به".

أنّه لأمر مؤلم ومخيف أن يعيش الإنسان بأصوات داخله، تأتيه من زمن طفولته.. أصوات من أهله تخبره أنّه عاجز عن الإنجاز، وأنّه سيِّئ.

ولمقاومة هذه الأصوات السلبية، ليس على المرء أن يكره والديه أو أن يقاومها بقوة. فليس أمراً جيِّداً لأيٍّ كان أن يقضى على الصوت الداخلى الآتى من أهله والذى يخبره بأنّه عاجز، ليستبدله بقيم سلبية أخرى ضد والديه. فإذا حصل ذلك يكون المرء قد بقى فى مكانه وبالمشاعر السلبية ذاتها.

كل المطلوب، هو حالة سلام يتحدّث فيها الإنسان مع صوت والديه داخله، الذى يقول له: "لا فائدة منك يا فوضوى". ليردّ عليه: "لا.. سترون.. هناك فائدة منِّى، وبعد اليوم لن أكون فوضوياً".

تخلص من الإحباط

بحسب لون النظارة التى يرتديها الشخص، يرى الحياة من حوله.. فإذا كانت عدسات نظارتك سوداء، فإنك ترى ما حولك قاتماً. أمّا إذا كانت العدسات شفافة، فستظهر الحياة جميلة برغم ما يعترضك فيها من صعاب أو مشكلات.

تُرى ماذا تفعل إذا وجدت نفسك تئن تحت وطأة ضغوط نفسية تحرمك من راحة القلب، كان تُواجَه مثلاً بسوء فهم لموقفك، من جانب شخصية تعتز بها، أو تُواجَه بتخاذل قريب أو صديق فى وقت محنة، أو

بنقد يُوجّه إليك فى غير مكانه، أو بإخفاقك فى تحقيق هدف ما أو غيرها من المواقف أو الأحداث التى تتعرض لها فى حياتك اليومية، وتتسبب فى إحساسك بالإحباط.

تختلف هنا الإستجابة للمثيرات من شخصٍ لآخر؛ وتعتمد ردود الأفعال على حالة الفرد النفسية، والإتزان الإنفعالى الذى يعيش فيه، وحالة السلام العقلى والهدوء النفسى التى يتمتع بها. كما تختلف ردود أفعال الأفراد إزاء المواقف والتصرفات المختلفة، بإختلاف أسلوب التربية فى الصغر.

وهنا يتفق المتخصصون فى علم النفس، على ضرورة أن يتعلّم الشخص الذى يشعر بالإحباط، الإيجابية؛ بمعنى أن يبدأ النظر إلى الأمور بطريقة مختلفة؛ فيرى إمكاناته العقلية وجوانب تميزه، والنواحى الإيجابية فى شخصيته، فيقتنع بأنّه ذو قيمة وأهمية، وبالتالى يستطيع أن يعود بالأمور إلى حجمها الطبيعى، ويراها بمنظورها الحقيقى؛ بلا زيادة، أو نقصان.

أمّا الخطوة الهامة التى ينصح بها المتخصصون فى هذا الأمر، فهى ضرورة التمييز والتفرقة بين رفض الآخرين "لأفعالنا" وبين رفضهم "لشخصياتنا"، فالفرق كبير وإدراكه يؤدى إلى التحرر من الكثير من الضغوط التى تتراكم فوق بعضها، ويُسهم فى إعادة الهدوء والتوازن لمواجهة الأمور بتعقّل وبتروٍ.

وهذه الخطوات هدية لك ممن يعنيهم أمرك من الخبراء النفسيين حتى تدرب نفسك على الثبات فى مواجهة مثل هذه الإحباطات:

- اقبل نفسك كما أنت، كوّن علاقة طيبة مع ذاتك، احترمها، وكن رحيماً بها.. فنفسك غالية فى نظر خالقك، فلابدّ أن تكون هكذا فى نظرك أنت أيضاً!

- إذا كنت فى البيت، حاول الإسترخاء والإستماع إلى موسيقى هادئة، ولا تحاول أن تزحم رأسك بخيالات وأفكارٍ كثيرة قد تكون بعيدة كل البعد عن الحقيقة أمّا إذا كنت فى مكان بعيد، وأمامك وقت للوصول إلى البيت، فأمضِ بعض الوقت فى التجوال فى الطرق الهادئة، وابتعد عن الأماكن الصاخبة حتى يعود إليك هدوء فكرك.

- إقرأ ما يحثّ على الرجاء، ويدعو إلى التفاؤل.

- اكتب ما يضايقك ويُؤلم نفسك، ويؤكد لك كل مَن سكب أفكاره على الورق نجاح هذه الأساليب فى إستكشاف الأمور ووضوحها.

- كن موضوعياً فى التفكير؛ فقد تكتشف عيباً فى شخصيتك يحتاج إلى علاج.

- مارس بعض التمرينات الرياضية البسيطة، وإن أمكن فى الهواء الطلق.

- تعرّف على أناس جدد، كوّن صداقات جديدة.

- هل تعرف متى كان آخر خطاب كتبته؟ أكتب رسائل لأصدقاء أو أقارب لك، ولا تنسَ أن ترجمة المشاعر فى كلمات مكتوبة، تنعش نفسك.

- جدِّد فى نمط حياتك، وبخاصة فى طريقة إستذكارك للدروس، أو فى عملك، وقضاء وقت فراغك.. جدِّد - طوّر - ابتكر؛ فأنت صاحب وصانع كل ما تفعل.

- كافئ نفسك بوجبة خفيفة خارج المنزل مع أسرتك أو مع بعض الأصدقاء الحميمين.

- وأخيراً، ثق أنك سوف تلمس بنفسك النجاح فى أن تقول وداعاً لمشاعر الإحباط والإكتئاب المفاجئة. فتتجح مع نفسك وتطوِّر من ذاتك وتتصالح معها، وتُقيم علاقات طيبة مع الآخرين.. فهنيئاً لك!

حياتك كما تفكر أنت:

الأفكار والمعتقدات الخاطئة تتنوع لتلمس جوانب حياتنا كلها. وتبدأ من نظرتنا لأنفسنا وما نحكم به عليها فى كل لحظة: "أنت إنسان فاشل، كيف ستنجح وأنت المتعثر منذ أيامك الأولى فى الدراسة، كيف ستنجح وأنت الذى فشلت فى كذا وكذا.. أى مستقبل ينتظر مَن عاش فى مثل الظروف التى عشت فيها.. كل مَن حولى ينظرون إلىَّ نظرة إحتقار وامتهان.. أنا أقل مستوى منهم"، أو "كيف تعتقدين أن بإمكانكِ أن تكونى إمرأة صالحة وأنتِ التى فعلت وفعلت.. أين أنتِ من تلك المرأة التى فعلت وفعلت..". وعلى ذات المنوال نصوغ عن أنفسنا أفكاراً لا تنتهى: "هذه طبيعتى منذ الصغر ولا يمكن أن أتغير، لا أستطيع فعل ذلك، هذا مستحيل، صعب، غير ممكن، بعيد المنال".. وهكذا عشرات المعتقدات عن أنفسنا التى لم نحاول أن نختبرها على الأقل، ولا أن نكلف أنفسنا التأكد من صحتها. والنتيجة: عجز وخنوع وشعور باليأس وإنعدام الأمل.

تنال هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة أيضاً من نظرتنا إلى العالم من حولنا. لقد عاش فئة كبيرة من الناس، ومازالوا، أسرى لفكرة (المؤامرة) فى تفسير كل ما يحدث للعرب والمسلمين.

تكمن أهمية المعتقدات فى أنّ الله سبحانه وتعالى زوّد الإنسان بقدرات هائلة، وإمكانيات لا محدودة، فما الذى يحبسنا عن الإستفادة منها؟ من أهم العوائق هى قناعاتنا عن أنفسنا. فمَن ينظر إلى نفسه بأنّه فاشل فلا تتوقع منه الكثير.. ولهذا قال أحد المفكرين: (أنت تؤمن به) فما تعتقد بأنك قادر على القيام بفعله فسوف تفعله. وما تعتقد أنك غير قادر على إنجازه فسوف تعجز عن أدائه لا محالة.

من أين تتشكل هذه القناعات؟

لا ترتكز القناعات عادةً على حقيقة واقعية. فهى تتشكل من ركام الذكريات، حيث الصراعات القديمة، وتعليقات الأبوين القاسية، وانتقادات معلم غير مسؤول، ومن خبرات الماضى وتجاربه، حين كنّا أشخاصاً أضعف وأقل حكمة وخبرة. ولكن بما أن تلك التأملات نابعة منّا نحن، فهل يوجد مصدر أكثر منّا مصداقية!. ولذا فنتعامل معها وكأنّها حقيقة مطلقة، ونتركها تسرق أعمارنا دون أن نراجعها أو نفحصها من جديد.

بعض المعتقدات أيها القارئ الكريم تأخذ شكلاً آخر، ولها أثر خطير فى تثبيط الهمة وتعطيل التغيير بشكل واضح. ومنها: (أنا كبرت على التغيير، أنا ولدت هكذا ولا يمكن أن أتغيّر، التغيير يحتاج إلى مستوى علمى معيّن..) وهكذا.

لقد وصلت إلى ما أريد أن أقوله بالتحديد: تذكر أن: حياتنا صنع أفكارنا.

لقد حان الوقت لكى تضع كل الأفكار التى تعتقد بها منذ أمد طويل على مائدة البحث والمراجعة. أبدأ بالشك بكل ما تعتقد به عن نفسك، وعن العالم من حولك. هل تذكر تلك الأحلام التى راودتك أيام الشباب المبكر؟. لم تفت الفرصة لتحقيقها. لقد حان الوقت لأن تخطو الخطوة الأولى. أتريد أن أدلك عليها: غيّر ما تعتقده عن نفسك وسيتغيّر العالم من حولك. تخلص من الخبرات السلبية التى عشتها يوماً، وبنيت على أساسها تصوراً عن نفسك أو عن الأشياء من حولك. فتلك لها ظروفها وأنت اليوم شخص آخر بظروف أخرى. دعنى أكرر: البداية من هنا، من أعماقك، مما تعتقده عن نفسك. واسمع هذه المقولة ثانية:

أنت ما تؤمن به. فإن كنت تعتقد بأنك عاجز وفاشل فأنت محق، وإن كنت تؤمن بأنك ناجح ومتفوق فأنت محق أيضاً.

دعوني أختم بهذه القصة، فقد روى أن شاباً غفا في حصة الرياضيات ولم يستيقظ إلا عند سماع جرس إنتهاء الحصة. وعندما نظر إلى (السبورة) رأى مسألتين ظن أنهما الواجب فكتبهما على دفتره ومضى. قضى هذا الشاب يومه كله ولم يستطع حل المسألتين، ولكنه حاول طوال الأسبوع إلى أن نجح في إيجاد حل لإحداهما. فلما رآها المدرس أصيب بالذهول. ذلك لأنّه ذكر المسألتين على إفتراض أنّه لا يوجد حل لهما!!. وصدقوني لو كان الطالب يعلم ذلك لما نجح في حل المسألة. ولكنه عندما اعتقد أن عليه حلها نجح في ذلك.

ما رأيك أن نواصل مسيرة التغيير نحو الخطوة الأصعب، فأهداف حياتنا التي كتبناها قبل قليل ستبقى حبراً على ورق ما لم نبدأ بـ..

ضع الخطة.. ثم انطلق

اسأل نفسك، هل تملك الرغبة الصادقة والدافع القوي لأن تكون من صنف الناجين أي ٣٪ الذين لهم أهداف واضحة ومحددة ومكتوبة في الحياة؟ أم؟ أنك اخترت أن تبقى طوال حياتك من المماطلين والمتمادين في حياة الأماني والروتين أي ١٤٪ من لهم أهداف وأحلام لكنها غير دقيقة ومكتوبة.

٨٣٪ من لهم مجرد أماني ملغمة بالتفكير السلبي والاحباط المستمر.

في سلسلة (نجاح بلا حدود) يقول الدكتور ابراهيم الفقي أن هذا قرار شخصي محض ويحلل فكرة في غاية الاهمية.

لماذا الانسان يبحث عن خريطة لزيارة مكان أو متحف معين؟ ويعتمد على دراسة جدوى لأى مشروع استثمارى يسعى لتحقيقه؟ وتفاصيل عن أى جامعة يريد ان يلتحق بها؟

ألا تستحق حياتك هذا العناء حتى تجعلها عبارة عن " انتقال من مشكلة أخرى بدل التقدم من فرصة إلى أخرى؟"

إن التخطيط والنجاح فى الحياة بمثابة الفعل والأثر فمن فاتته فرصة التخطيط وفشل فيها فإنه بذلك قد خطط للفشل.

وقد لخص الدكتور صلاح الراشد بعض القناعات الأساسية فى التخطيط وتنظيم الذات فى كتابه " كيف تخطط لحياتك " تعتبر مهمة جداً فى إحراز النجاح وتساعد كالتركيز على الإنجاز:

- إن فشلت فى التخطيط فقد خططت للفشل.
- لن يتحقق شيئا مهما بالصدفة.
- إجعل خطتك فى شيئ (عمل، دراسة، نشاط.....) تتمتع به.
- ركز على الإنجاز وليس على الإستمتاع (أثر).
- ركز على ما تريد تحقيقه ليس ما لاتستطيع تحقيقه.
- النوعية قبل الكم والأهداف البعيدة قبل الطوارئ.
- أنت مسؤول عن نتائج أعمالك وأنجازاتك (لا تلم الاخرين).
- إبدأ دوما والنهاية فى عقلك.

ابدأ والنهاية فى عقلك

صاحب هذه النظرية هو المفكر الإدارى " ستيفن كوفى " الملقب بمعلم المهارات والإتقان الشخصى " من خلال عاداته السبع التى حولت الإدارة

إلى فن الحياة فى القرن العشرين. يقدم لنا بداية رحلة التخطيط بتجربة يطبقها علماء النفس مع الناس. عندما يطلبون منهم اعداد....... النعى الذى سيكتب على اخر........ بعد موتهم وهذا لتعليمهم التركيز على أهدافهم فى الحياة.

السيناريو الأول: فى لحظة استرخاء وهدوء تام تصور جنازتك أبناءك وأهلك وأصدقاءك وموظفيك وكل منهم يسرد مآثرك. من خلال أدوارك فى الحياة "ما هو الأثر الطيب الذى تركت فيهم".. "ماذا تريد أن يقولوا عنك"، عش تلك اللحظات بصورها وأصواتها ومشاعرها كأحسن ذكرى فى حياتك. ثم بعدها دون تاريخك من الان.

السيناريو الثانى: أما الدكتور" طارق السويدان " فى ألبومه رتب حياتك " يقترح سيناريو اخر يدعوك فيه إلى إختيار نماذج ناجحة فى حياتك من التاريخ من الاعالم ومن عاشرتهم الان. أكتب أهم القيم والإنجازات التى حققوها وأثرت فيك، حاول أن ترتبها إبتداءا بالقيم المشتركة فإنك سوف تصل إلى نتيجة الصورة التى تريد أن تحملها فى المستقبل.

وكلا التجربتين تعتمد على الخيال المبدع الذى يأخذك إلى المستقبل ولهذا يقول (كوفيه) الذى قضى أكثر من ٣٠ سنة فى دراسة موضوع النجاح والتفوق الشخصى.

" كل حلم يتحقق مرتين مرة فى ذهن الإنسان ومرة أخرى على الواقع".

مفاتيح النجاح الشخصى

عندما تمتلك رؤيتك ورسالتك فى الحياة وتحدد أهدافك بوضوح وتكتبها فى (كراس النجاح الشخصى) تكون قد خطوت أول قدم فى

مسافة الألف ميل، وما نسنيه نحن بالحظ " فى الحقيقة ما هو إلا فرصة وكما يقول لويس باستور "الحظ يجند العقول المستعدة ". وحتى يتم استعدادك الكلى فعليك أن تعى المبادئ الأساسية للنجاح والتى تؤطر رسالتك ورؤيتك فى الحياة وتعطى لها بعدا مستمرا ومن أهمها:

١- التركيز على المابادئ والقيم: البوصلة، الكرامة الشخصية والقيم الروحية.

٢- النجاح المتوازن: إن لربك عليك جق وإن لأهلك عليك حق وإن لنفسك عليك جق وإن لبدنك عليك حق.

٣- التفكير الإيجابى: الحياة ليس فيها فشل لكن فيها تجارب.

٤- إدارة الأولويات: مربع القيادة، مربع الإدارة، مربع التفويض، مربع الضياع.

٥- الكل يربح: نجاحك الشخصى لا يعزز إلا من خلال قانون الوفرة والعطاء المتبادل مع الأخرين.

التخطيط الإستراتيجى للذات

الان وقد استطعت أن تكتب مهمتك فى الحياة بتركيز شديد وتشحذ همتك حتى خلال فهمك الواعى لبعض مبادئ النجاح. فأنت بحاجة إلى خطة منهجية تساعدك على إيجاد أهداف تفصيلية فى حياتك تنطبق عليها شروط smart (الواقعية، القابلية للقياس، محددة، واضحة).

فى كتابه " الطريق إلى مكة " يحدد الكاتب " توم رودل" الخبير فى تغيير الشركات والشخصيات منهجية من ٥ أسئلة كخريطة طريق توصلك إلى" مكة " رمز الأمان والنجاح العملى والشخصى:

١- أين أنت الان من الإنجازات.

٢- ماذا تختار أن تكونه فى المستقبل.. "القيم والأافكار".

٣- ما الذى ستفعله لتصل إلى وجهتك.. "المهارات والقدرات".

٤- كيف ستشق طريقك إلى هناك.. "المراحل والخطط ".

٥- كيف تعرف أنك قد وصلت.. "المؤشرات وأساليب التقييم".

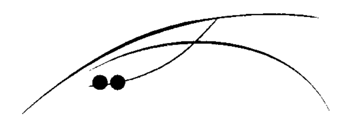
جدد حياتك باستمرار

- النفس تتعب عندما تكسل.
- النفس تمرض عندما تتوقف.
- النفس تصدأ عندما لا تتجدد.
- النفس تمل عندما لاتبدع.
- النفس تموت عندما تفقد أكسجين الحياة.
- ما دمت أيها الإنسان قادرا على استنشاق الهواء النقى معنى أنه ما زالت هناك حياة، هذه فرصتك لتصنع حياة جديدة مع كل نفس جديد.

■ ■ ■

12

الجانب الآخر.. أزرع هذه العادات



يجب أن يعرف كل من يحاول تحقيق النجاح إن النجاح ليس إتخاذ القرارات السليمة على قدر ما هى عادات سليمة. إن مفتاح النجاح يكمن فى القرارات اليومية التى تشكل العادات. إن هؤلاء الذين يملكون العادات الصحيحة هم من ينجحون.

١ ـ الناجحون يعتنوا بأنفسهم

النجاح يبدأ فى العقل وليس فى الجسد. الشخص الذى يريد النجاح يجب أن يعتنى بعقله وجسده. الناجحون يتغذوا جيدا ويحافظوا على لياقتهم النفسية والصحيه. وهم أيضا يحافظوا على صفائهم الذهنى وقدرتهم على التركيز.

٢ ـ افعلها الآن ولا تتكاسل

لا تتكاسل وتؤجل ما يجب عمله الآن إلى الغد أوحتى بعد غد. الناجحون لا يتباطئوا ويؤجلوا أعمالهم. عاده ما نؤجل العمل الذى لا نحبه أو لا نهتم به. الناجحون يؤدوا العمل ككل فى وقته.لإن كل جزء من العمل له نفس الأهميه ليكتمل ويتم. إذا اردت النجاح قم الآن وأدى ما عليك عمله وأجلته سابقا.

٣ ـ الناجحون يمارسوا العرفان بالجميل

إن الضغوط والتحديات واقع فى حياتنا. تخفيف ألم هذه الصعوبات يأتى من ممارسة العرفان بالجميل. الناجحون إتخذوا قرارا منذ البداية أن يركزوا على ما هو إيجابى وتحمل ما هو سلبى.انهم يعبروا عن عرفانهم بالجميل عن الأشياء التى حصلوا عليها وحققوا فيها نجاحا.

٤ ـ الناجحون يمتنعوا عن التعميم

دائما ما يقول الناس " إنك دائما تأتى متأخر " أو " إنك لا تقول شكرا أبدا ".إحذر من إطلاق هذه التصريحات. الناجحون ينتبهوا للكلمات التى يستخدمونها ولا يوزعوا الإتهامات على من حولهم عشوائيا. إن كلمتك تؤثر على نفسية العاملين معك وتحبطهم خاصه عندما يكون الموقف لا يكرروه كثيرا.

٥ ـ الناجحون لا يتبعوا عواطفهم

من السهل ان تتخذ قرارا نابع من العاطفة. النتيجه دائما ليست مربحة. الناجحون يفهموا أن العواطف واقع له صلة بما يحدث. ولكنها لا يجب أن تكون هى المحرك الوحيد لما يتخذ من قرارات. القرار هو الذى يجب أن يحرك العواطف. لتنجح فى تحقيق أهدافك يجب أن تربط العواطف بالعقل.

٦ ـ الناجحون تعلموا أن يكونوا إجتماعيون بطريقه بناءة

ليس حقيقى إن الناجحون إجتماعيون بطبيعتهم. الحقيقى هو إنهم يدركوا أهمية العلاقات الإجتماعية والتواصل مع الآخرين. إنهم أيضا يدركوا أهمية الوقت. لذلك فهم لا يضيعوا وقتهم على المناسبات

الإجتماعية بلا حدود. إنهم يستثمروا وقتهم فى أشخاص قد يساعدوهم أو قد يحتاجوا إليهم لتبادل المنفعة.

٧ـ الناجحون خادمون

الناجح الحقيقى ليس مغرورا بنجاحه. الناجح يعطى أكثر مما يأخذ ويكتسب عاده إعطاء قيمه للآخرين. إنهم خادمون للناس. يخدم الناس ليكسب النجاح. إن الذين يرثوا الثروات ليسوا بناجحين. الناجح هو من ينتج ويخدم الآخرين بعمله ليحقق المكسب من إشباع حاجات الناس.

٨ـ الناجح الحقيقى يتوقع ما ليس متوقعا

إذا لم تعرف، إن هناك حاجة لمراجعة وتحديث خطة العمل لديك، ستحبط إذا ظهر شىء قطع مجرى العمل وإضطررت لتأجيل جزء منه. ما لم يتم لا تجعله سببا لإحباطك. الناجح دائما يترك وقت مستقطع فى جدول أعماله للظروف الطارئة. الناجح يتوقع ما لا يتوقعه غيره ويحسب له حساب فى خطة العمل. لا تجعل جدول اعمالك شىء مقدس لا يمس ولا يمكن تعديله عند الضروره. الناجح عاده ما يكون مرنا ولا يجعل من نفسه عبدا للساعة.

انتبه لأحاسيسك السلبية

إنّ الأحاسيس السلبية تتراكم فى داخل الجسم، مما يسبب أمراضاً أظهر بحث أجرى فى كلية الطب بجامعة "سان فرانسيسكو" سنة ١٩٨٦م أن ٩٣٪ من حالات المرضى فى المستشفيات راجعة إلى العقل، حينما يفكر بطريقة غير صحيحة تؤدى إلى اضطراب الأحاسيس، وبالتالى إلى ظهور أعراض الاضطراب على الجسم فى التحركات وتعبيرات الوجه وضربات القلب والتنفس... إلخ، فتراكم الأفكار والأحاسيس وعدم

القدرة على التحكم فيها فالله - سبحانه وتعالى - قد خلق العقل بحيث يزود الإنسان بالأفكار الجديدة تبعاً لما هو موجود لديه، وعلى هذا الأساس تزيد وتتسع الأفكار، فإذا راودت العقل فكرة فيها إحساس سلبى، فإن هذا الإحساس يزيد.

والدليل على ذلك أنك إذا نظرت فى الساعة، وفكّرت فى أمر يغضبك، ستجد أن إحساسك اشتعل، ثم إذا نظرت فى الساعة بعد مرور ثانية، ستجد أن إحساسك زاد اشتعالاً، ذلك لأن العقل يبدأ من آخر إحساس، ثم ينتقل من إحساس إلى آخر فى حركة تصاعدية، مما يحدث تراكماً فى الأحاسيس، وهو ما يؤدى إلى اشتعال العقل العاطفى، وارتفاع ضربات القلب، مع العلم أن ضربات القلب تزيد مائة ألف مرة فى اليوم الواحد من دون أن يشعر الإنسان بذلك، وأنه حين يغضب الإنسان يتغير ضغط الدم، ودرجة حرارة الدم والجسم، ويصير معدل التنفس أسرع، وبالتالى تزيد ضربات القلب، ومع زيادة ضغط الدم يصبح المخ فى حالة حذر، ولِمَ كل ذلك؟

لأن شخصاً ما زاحمك بسيارته أو اختلف معك فى الرأى؟

"إن من الأيسر والأفضل لك أن تتحكم فى أحاسيسك ومشاعرك، وأن تتعلم فنّ الاتصال مع الآخرين فى عملك وبيتك وجامعتك و... إلخ".

استعد لتغيير حياتك

ما هو التغيير؟

كما يخرج الفرخ من البيضة ويدخل حياة جديدة يتغير كذلك الإنسان، يمر بمراحل فى حياته حيث يتغير فيها حيث يكون جنين ثم طفلا ثم شابا ثم يصبح مسؤل عن عائلة.هذه المراحل يمر بها الإنسان لكن هل بالضرورة أن التغيير يرتبط بهذه المراحل؟

- بعض الناس لا يتغيرون إلا إذا حدث لهم شيء مصيبة مثلاً أو وصل إلى عمر معين.

- إذاً التغيير هو عملية تحول من واقع نحن نعيش فيه إلى حالهة منشوده نرغب فيها.

والآن هناك عدة أسئلة نريدكم الاجابة عليها وبصراحة:

س١: هل أنت سعيد؟

بغض النظر عن احترام الناس لك وحبهم وسؤالهم الدائم عليك فهل أنت سعيد!؟

س٢: هل أنت راض عن المستوى الذى وصلت إليه؟

فكل واحد منا وصل إلى مستوى معين من الانجاز والعطاء والى منصب معين ومشاريع معينة فهل أنت راض إلى ما وصلت إليه فى كل جوانب حياتك فى منصبك، فى إيمانك، فى علاقتك بالله سبحانه وتعالى وعبادتك وفى مستوى علاقتك مع الأهل والأصدقاء؟

س٣: هل يمكن أن تكون افضل؟

أو ان هذا المستوى هو أعلى مايمكن ان تصل إليه؟ والمسألة واضحة وكل إنسان يستطيع أن يصل إلى الأفضل فى علاقته مع نفسه ومع ربه ومع أهله ومع الناس وإنجازاته وعطائه فى كل مجال يستطيع الإنسان ان يكون افضل.

س٤: ما هى الإنجازات والعطاءات التى أريد ان اتركها ورائى فى الحياة؟

كل إنسان منا سيموت، ودائما يفكر الإنسان بالانجازات التى انجزها وعاش من أجلها وهل هناك هدف لهذه الحياة بمعنى اخر؟

وهذه الاسئلة تعبر عن تعريف التغيير وهو الانتقال من الواقع الذى نعيش فيه إلى حالة نتمناها.

نتمنى ان نكون أسعد وان نكون راضيين عن كل شىء وان يكون لدينا مشاريع لها أثر فى حياة البشرية وتخدمها.

فإذا فهمنا هذا كله سنكون قد خطونا الخطوة الاولى وهى تعريف التغيير.

التوافق فى حياتك

تخيل للحظة أنك كرست قدراً كبيراً من وقتك الثمين وجهدك (وبعض المال) على مدار الشهرين الماضيين للعناية بحديقة ما، ولقد حرصت بشدة على ضمان توازنها من الناحية البيئية. فهى تمتلئ (لا تفيض) بتشكيلة عريضة من النباتات الجميلة المثيرة، ويشعر المرء فيها بالاسترخاء ولم تعد تشعرك بالذنب لحظة أن تقع عيناك عليها. ويملؤك الشعور بالراحة النفسية لعلمك أنها ستبقى على حالتها هذه فى المستقبل (لقد تخيرت بدقة أسلوباً فى مقدورك الحفاظ عليه).

وبينما مازلت تذكر الغابة (أو الأرض الخربة) التى كانت عليه الحديقة فى يوم من الأيام، ألن تكون أكثر من مستعد لبذل جهد أكبر لملاحظتها والعناية بها فى هذه المرحلة الحرجة من نموها الصغير؟ إننى على يقين من استعدادك لأنه سيكون لديك إيمان فى قدرتها على رد جميل جهودك أضعافاً مضاعفة فى المستقبل القريب.

إن هذا هو المنهاج الذى أتمنى أن تتبعه الآن حيال إثراء حياتك الوليدة الجديدة. إن حياتك فى نهاية المطاف تصبح ذاتية التوازن، ولكن العديد من التغييرات والعادات الجديدة التى ستطرأ عليك فى الأشهر

القليلة القادمة ستشوبها الهشاشة كما لو كانت نبتة صغيرة، فستحتاج هى الأخرى بعض الرقابة. ولكن عملية صيانة حياتك من شأنها أن تتسم بقدر أكبر من السهولة واليسر مثلها فى ذلك مثل حديقتك الجديدة. وإذا حرصت على عملية الصيانة هذه بصفة منتظمة، فسيسهل صيانة توازن حياتك لأنك ستعمل على ضمان أن الأعشاب الضارة لن تمس الجذور، وإن نبتت فلن تفرط فى نموها بحيث تخنق الجذور.

ولكن مهما كانت مهارتك "كبستانى"، فإن حياتك ستظل عرضة لمخاطر "العواصف" المدمرة و"العدوى" التى لا سلطان لك عليها. ومن المحتمل أن تنشأ هذه القوى المدمرة من "حديقتك" نفسها (مثل المرض المفاجئ أو فقدان شخص مقرب دون سابق إنذار)، أو تنبع من العالم الواسع (مثل الأزمات العالمية).

ولهذا السبب قد تحتاج أن تقلب حديقتك رأساً على عقب مرة أخرى بين الفينة والأخرى، راجع استراتيجيتك وقم بإجراء بعض عمليات إعادة التنظيم الأساسية. ولكن الفحص الشهرى بصفة عامة وقليلاً من "التقليم" و"التهذيب" و"الغرس" من شأنه أن يحافظ على حياتك فى حالة يمكن السيطرة عليها وتتسم بالتوازن من الآن فصاعداً.

وفى نهاية المطاف ستصبح عملية صيانة حياتك واحدة من مجموعة من عادات حياتك الراسخة بحيث تعمل بصفة روتينية على مراقبة تقدمك وإعادة تعديل أسلوب حياتك (لمرات أكثر بكثير لدرجة أنك لن تعى أنك مررت بطور "الصيانة"). ولكن قد يجب عليك أن تتأكد مبدئياً أن عملية المراجعة هذه تحدث عن طريق تخصيص ساعة أو ساعتين شهرياً فى مفكرتك. من المفترض أن تساعدك الاقتراحات المذكورة فى

قسم "وقت العمل" على التعجيل بهذه المهمة والتأكيد على إتمامها على خير وجه.

إذا وجدت من يشاركك هذه العملية، فإنها قد تصبح أكثر فاعلية بل حتى أكثر قبولاً. لقد نجح العديد من عملائى فى هذه العملية، حيث اتفقوا على لقاء صديق بانتظام على الغداء أو فى المساء ومشاركة هذه العملية معه.

إن خياراتك اليومية حول كيفية استغلال وقتك وجهدك هى التى تحدد توازن حياتك من عدمه.

وقت العمل!

ـ يمكنك استخدام الأسئلة التالية كإطار مبدئى للتفكر فى ذاتك. ولكنك قد تود صياغة قائمة الأسئلة الخاصة بك بعد فترة تقترب من ثلاثة أشهر. احرص على قصر قائمة أسئلتك وبساطتها بقدر الإمكان (حتى تزداد احتمالات استخدامك لها!). لن يتطلب الأمر منك فى القريب العاجل استخدام قائمة على الإطلاق لحثك على التفكير، حيث ستنمو لديك عادة طرح هذه الأسئلة على نفسك.

ـ ضع علامة صح مقابل أى أسئلة تعتقد أنها فى حاجة لمزيد من العناية.

١- الأساسيات الرئيسية، إعادة تقييم حاجاتك التى تساعدك على البقاء:

ـ هل كان هناك أية تغييرات خارجية أثرت على قدرتى على إشباع حاجاتى التى تساعدنى على البقاء؟ (على سبيل المثال، عجز فى

الدخل/ فواتير غير متوقعة/ زيادة حادة فى معدلات الفائدة/ التزامات جديدة مثل طفل جديد أو سيارة جديدة).

- هل حافظت لنفسى على منظور واقعى لهذا الجانب من حياتى أم انتابنى القلق أكثر من اللازم؟

٢- إثراء بدنك وعقلك وروحك:

- هل كنت أولى حالتى الصحية العناية اللازمة؟ (مثلاً، أوفر لنفسى الراحة الكافية/ الغذاء الغنى).

- هل كنت أواظب على روتينى المكافح للضغوط (على سبيل المثال، التأمل المنتظم، التمرين).

- هل أنا راضٍ عن تطورى الشخصى خلال الشهر الماضى (على سبيل المثال، هل أعمل على توسيع إمكاناتى وقدراتى وأحفز قدراتى الإبداعية وأزداد علماً أم أننى أعيش حياة خاملة؟).

- هل غيرت أفكارى الخاصة بما أصبو إليه فيما يتعلق بحلم حياتى؟

- هل سمحت لنفسى بالقدر الكافى من المتعة والمشاعر التى تبعث على السعادة؟

- هل كنت أحرص على إثراء روحى بالقدر الكافى؟

- هل تمسكت بمبادئى وقيمى؟

٣- تطوير حياة سعيدة ومشبعة على المستوى الشخصى:

- هل حصلت على بغيتى من علاقاتى الحميمة؟

- هل ساهمت بأقصى طاقتى فى علاقاتى الحميمة؟

- هل تمتعت بحياة اجتماعية جيدة بالدرجة الكافية؟

- هل هناك أى من علاقاتى بأصدقائى تحتاج إلى مزيد من العناية؟

٤- تحقيق الرضا فى العمل:

- هل كنت أستمتع بعملى بالقدر الكافى؟

- هل كان عملى هادفاً وذا معنى بالقدر الكافى؟

- هل تسنى لى الحفاظ على منظورى الإيجابى للأمور فى الفترات التى كنت فيها عرضة لضغط العمل؟

- هل تحتاج أى من علاقاتى العملية أى قدر من العناية؟

٥- الاتصال بالعالم الأوسع:

- هل تقدمت بمساهمات كافية للمجتمع الذى أعيش فيه؟

- هل أتحت لنفسى اتصالاً كافياً بالطبيعة من حولى؟

- أمهل نفسك بعض الوقت للتفكر فى الإجراءات التى قد تحتاج أن تقوم بها فى الشهر المقبل تجاه الجوانب التى علمت عليها على أنها فى حاجة إلى مزيد من الاهتمام. اتخذ لنفسك بعض القرارات ولكن حدد لنفسك ثلاث قرارات فحسب لكل قسم من هذه الأقسام. (وإلا حملت نفسك ما لا تطيق وتمحى بذلك كل العمل الرائع الذى قمت به من قبل).

- استخدام خمسة أقلام ذات ألوان مختلفة لكتابة قائمة القرارات مرتبة حسب الأولوية. (استخدام لكل قسم من الأقسام الخمسة لوناً مختلفاً. على سبيل المثال، استخدام لوناً أحمر للقرارات الخاصة بـ"إعادة تقييم حاجاتك التى تساعدك على البقاء"؛ ولوناً أزرق للقرارات الخاصة بـ"الاتصال بالعالم الأوسع"... إلخ). قد يصعب عليك تحديد الأولويات،

وقد تكتشف أن قراراتك فى صراع مع بعضها البعض حول وقتك وجهدك. على سبيل المثال، "هل يستحسن أن أقضى ليلتى فى فحص حساب الدائن والمدين المصرفى" (مقومات البقاء)، أم "من الأفضل أن أذهب إلى فقرة المسابقات حيث أستطيع مقابلة بعض الأصدقاء" (الحياة الشخصية). تذكر أن تلك الخيارات اليومية قد لا تبدو ذات أهمية فى الوقت الحالى، ولكنها ذات أهمية على مستوى التوازن العام لحياتك.

- علق قائمة قراراتك الملونة المرتبة حسب الأولوية فى مكان مميز تستطيع أنت (وغيرك) رؤيتها يومياً، الأمر الذى سيساعدك على الوقوف على الخيارات التى تحتاج إليها حتى تحافظ على التوازن الحياتى الذى تريده وتصبو إليه فى الوقت الحالى.

- عندما تشرع فى مراجعة كافة الأمور فى الشهر التالى، ابدأ فى التفكر فى هذه القائمة، وسل نفسك هل وضعت كل هذه القرارات موضع التنفيذ بصورة مرضية؟ وإذا لم تفعل، فسل نفسك هل عملت على تدمير هذه القرارات من خلال التقصير فى تكريس الوقت والجهد اللازمين لها؟ حدد سواء كان يتوجب عليك ترحيل هذه القرارات لمرتبة أعلى فى قائمة أولوياتك للشهر القادم أم لا. إن استخدام الأقلام الملونة سيساعدك على معرفة ما إذا كان أحد جوانب حياتك قد قلت أولويته أم ارتفعت بانتظام. وإذا حدث ذلك، فستعرف على الفور أنه يجب عليك الرجوع إلى "لوحة تثبيت أوراق الرسم" والقيام بمراجعة أكثر دقة وإحكاماً.

تمتع بحياتك الجديدة!

لقد قمت الآن بإعادة تنظيم حياتك، إذا لم تكن قد أعدت تنظيم نفسك أيضاً! ومن المفترض أن جزءاً كبيراً منك يشعر بالإثارة والتفاؤل حيال المستقبل. ولكن على الرغم من ذلك، لم تكن لتعد ضمن البشر إن

لم تشعر بهذه الروح الشريرة السلبية التى تختبئ داخلك أيضاً. وبطبيعة الحال ستكون هناك فترات سينتابك فيها الهلع حيال بعض التغييرات التى ستجريها على حياتك. إن الحصول على حياة متميزة، ليس بالعمل الهين، ولا سيما فى عالم يتخلى فيه الكثيرون عن حقهم كبشر فى الحصول على هذه النوع من الحياة.

احرص على الاختلاط بأكبر عدد من البشر الإيجابيين السعداء خلال الأشهر القليلة القادمة، ولازم أصدقاءك وأقرباءك وزملاءك الذين يؤمنون بقدرتك على تحقيق هدفك. (أما الآخرون فيمكنهم الانتظار للتمتع باهتمامك غير الأنانى فيما بعد). ولا تمتنع عن طلب العون عند الحاجة. إذا كان لديك الدافع للقراءة حتى هذه النقطة، فتأكد أن هذه نقطة تحول هامة فى حياتك. اغتنمها بثقة واقتدار! أتمنى أن تستمتع أثناء اغتنامها.

التغيير النفسى

ماذا يعنى التغيير التفسى؟

هو عملية التحول من حالة واقعة إلى حالة منشودة.

أو عملية تنفيذ إجراءات خطة تحويل أهدافنا وأحلامنا إلى حقيقة واقعة وملموسة.

لماذا نتغير؟ أو ما هى الأسباب الـ (٩) للتغيير النفسى؟

أجب عن هذه الأسئلة بصدق وشفافية وبرؤية:

١- هل حاضرك أفضل بكثير من ماضيك؟

٢- هل أنت سعيد بحاضرك؟

٣- هل أنت راضٍ عن مشوار حياتك؟

٤- هل تعتبر نفسك من ضمن الـ(٣٪) المميزين المبدعين؟

٥- هل تركت أثراً طيباً، أو إنجازاً مادياً يرضى الله عزوجل، ثم يخدم أمتك، وتفخر به أنت وأبناؤك؟

٦- هل تملك حلماً جميلاً وهدفاً واضحاً لحياتك؟!

٧- هل تملك خطة محددة بإجراءات معلومة ومكتوبة، لتحقيق هذا الحلم أو الهدف؟

٨- هل تملك الرغبة الذاتية فى تغيير واقعك إلى الأفضل؟

٩- هل تعتبر نفسك محوراً للآخرين، فيقتدون بك، ويستشيرونك فى كل ما يشغلهم، وتؤثر فيهم؟

إذا كانت إجاباتك كلها"نعم"، فأنت لست بحاجة لحظور دورة التغيير النفسى وفن إدارة الذات، وإذا كانت إجاباتك تشمل "لا" واحدة أو أكثر، فأنت مدعو لحضور هذه الدورة.

دعامتان أساسيتان

ما هى العلاقة بين التغيير النفسى وإدارة الذات؟ إذا كان علم " الهندسة النفسية" أو " مهارة التنمية الذاتية" تقوم على دعامتين أساسيتين:

الأولى: التغيير: أى تغيير النفس أو فن التعامل مع النفس.

الثانية: التأثير: أى التأثير فى الآخرين، أو فن التعامل مع الآخر.

فمن هنا ندرك معنى إدارة الذات، فيقصد بها:

١- فن تفجير أفضل الطاقات الذاتية.

٢- أو إدارة المرء لأفكاره ومشاعره وطاقاته الإدارة الصحيحة نحو الأهداف التى يصبو إليها.

إذاً إدارة الذات تعنى الالتزام الجاد بالوسائل والآليات أو الخطوات المنهجية العملية للتغيير النفسى.

ما هو المطلوب لإدارة الذات؟

هناك ركيزتان أساسيتان لإدارة الذات:

أولاً: الاستعداد النفسى:

أى امتلاك القابلية للتطوير والتغيير والنماء، وامتلاك الرغبة فى التطوير.

ثانياً: التفكير الإيجابى:

إى امتلاك القناعة الداخلية بضرورة التغيير النفسى، وامتلاك الثقة بالنفس فى القدرة على التغيير.

كيف نتغير؟!

كيف نتغير؟! أو ماذا عن منهجية التغيير النفسى؟

هناك نظرية تضع الخطوات العملية العامة للتغيير النفسى:

نظرية "أنتونى روبنز":

فيقرر أن مبادئ التغيير هذه نفسها التى يتوجب على فرد ما أن يتبعها لكى يستحدث تغييراً شخصياً.

شخص واحد فى هذا العالم يمكن أن يضع حداً لطموحاتك ونموك هو..أنت!

الخطوة الأولى: ارفع مقاييسك.

الخطوة الثانية: غيِّر المعتقدات التى تقف حائلاً فى وجهك، فالقناعات التى تمنح القوة، أى ذلك الإحساس بالثقة الأكيدة، هى التى تقف وراء أى نجاح عظيم تم تحقيقه على مدى التاريخ.

الخطوة الثالثة: بدل إستراتيجيتك: إن أفضل إستراتيجية فى كل حالة تواجهك تقريباً هى أن تعثر على قدوة. (أيقظ قواك الخفية: كيف تتحكم فوراً بمستقبلك الذهنى والعاطفى والجسمانى والمالى: "أنتونى روبنز").

قوتك الذاتية والتغيير

كان هناك شاب يريد أن يسود العالم فى لعبة السيف Swordmaster وهى لعبة من ألعاب الكاراتية فدلوه على رجل يابانى وهو رجل متقاعد يعيش فوق جبل وقالوا له: اذهب إليه لعله يقبلك.

فالشاب لم يضيع وقتاً وذهب إليه مباشرة، فتركه الرجل لمدة أسبوع من غير أن يتكلم معه طوال هذا الأسبوع، ثم سأله بعد أسبوع: ماذا تريد؟ قال: أريد أن أتعلم لعبة السيف وأكون من رواد العالم فى هذه اللعبة. فقال له الرجل: وأنا أقبلك. ففرح الشاب. فقال له الرجل: أنا هنا أعيش وحدى أنظف الأرز وعندى بئر أُخرج منه الماء فأنت سوف تقوم بهذه الأعمال مكانى.

وبدأ الشاب يقوم بتنظيف الأرض وتنظيف الأرز ويخرج الماء من البئر، وظل على ذلك لمدة أسبوع، ثم أتاه الشاب بعد أسبوع وقال له: أنا لم أتعلم شيئاً خلال الأسبوع وأنا لم آتِ لذلك، أنا جئت لأتدرب على اللعبة فقط! فقال له الرجل، أنا سعيد لأنك لاحظت ذلك، وقال له: اذهب وأكمل ما كنت تفعل وسوف نبدأ التدريب.

فذهب الشاب إلى عمله مرة أخرى وبدأ الرجل معه التدريب، فكان يتركه وهو منهمك فى عمله ثم يخرج إليه فيضربه بالسيف الخشبى على رأسه ويختفى، وظل الرجل لمدة أسبوع يفعل ذلك مع الشاب فولد داخل الشاب حاسة لم تكن موجودة من قبل.

بدأ يدرك بحاسة السمع والبصر أن هناك شخصاً ما سوف يأتيه فبدأ يمسك بعد ذلك السيف منه وبدأ الشاب يفعل ذلك مع الرجل عندما يجده مشغولاً فيمسك الرجل السيف من الشاب.

فقال الرجل: ماذا تعلمت خلال هذه الفترة؟ تعلمت الكثير وأهم شىء تعلمته القوة الذاتية التى هى أساس التغيير فى الإنسان وأساس التقدم والنمو. فقال الشاب: وما هو الإدراك؟ قال الرجل: أن تدرك أين أنت. هذا بداية التغيير.

- أن تدرك كيف تفكر هذا بداية التغيير.
- أن تركز على شىء هذا بداية التغيير.
- فإدراك ٥٠٪ من التغيير سوف تستمر عليه.

كيفيّة اكتِساب العادات

إذا لم يكن هناك إدراك للأفعال فلا يمكن أن يكون هناك تغيير، فإذا كان هناك فعل سلبى وأنت لا تدرك أنه فعل سلبى فكيف يمكنك تغيير هذا الفعل وأنت لا تدركه.

فالمفهوم الذاتى يحتوى بداخله على الإدراك أولا، والإدراك يعطى معنى، والمعنى يكوِّن لغة، واللغة بها معتقداتك وقيمك وإدراكك للأشياء، ووجهات نظرك هى التى تعطيك الثقة بالنفس حتى تواجه العالم الخارجى.

وعندما يختلف معك أحد فى الرأى فأنت تدافع عن مفهمك الذاتى، وهناك أكبر من ٩٠٪ من سلوكياتنا تلقائية نفعلها بدون تفكير فيها؛ فمثلا دخولك لمكان يعنى وجود (كُبس نور) فـأنت بدخـولك سـوف تنور هذا المكان فتبحث عن كبس النور، وهذا تعميم إجابى تلقائى.

وهناك تعميمات سلبية عندما تلغى سعادتك وتعيش فى وهم وتعاسة. العـقل الواعى ليس لديه فكرة عن شىء إطلاقـاً، والعـقل اللاواعى: هو المسؤول عن مخازن الذاكرة فيعى العقل الواعى أنه لا يعى شيئاً يبدأ فى تعلمها، والعقل اللاواعى يبدأ فى تخزينها.

مثـلاً: أنت تريد تعلم القيـادة ورأيت الناس وهى تقود فنزلت وركبت عربة وبدأت تقود فلم تستطع فالعقل الواعى اكتشف إنه غير ماهر فى القيادة والعقل اللاواعى ليس لديه معلومات مخزونة عن القيادة، فأنت لابدّ أن تتعلم القيادة.

وبعـد مـا تعلمت ويبـدأ يكون عندك مـعلومـات، فـبـمـجـرد أن تتـعلم وتمارس تصبح القـيـادة تلقـائيـة لذلك مـعظم التـغـيـيـر لا واعى ومـعظم التعليم لا واعى، فالإدراك هو الذى يشـعرك بالمسؤولية وبخطأ العمل الذى تقوم به وأن هناك شيئاً لابدّ وأن يتغير أو أن هناك شيئاً يحتاج إلى زيادة تركيز ليصبح العمل أفضل من ذلك.

■ ■ ■

